

原因

認知症は脳の細胞が減ったり壊れたりすることにより、脳の働きが低下することで起こります。認知症を引き起こす原因として最も多いといわれているのが、異常なタンパク質が脳の中に蓄積し、脳の神経細胞が徐々に減る「アルツハイマー病」で、次いで多いのが脳梗塞や脳出血、動脈硬化により、脳の神経細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、神経のネットワークが壊れてしまう「脳血管性認知症」です。

症状

認知症の症状は、脳の細胞が減少することなどによって直接起こる「中核症状」と、本人の性格や生活環境、人間関係などの要因がからみ合って起こる「行動・心理症状」があります。

中核症状 認知症の方に共通して見られる症状で、主な分類として次の4つに分けられます

症状の分類	症状の一例
記憶障害	・体験したことを忘れる
見当識障害	・時間や季節の感覚が薄れる ・道に迷う ・人間関係が分からなくなる
理解・判断力の障害	・一度に二つ以上のことができなくなる
実行機能障害	・計画や段取りができなくなる

加齢によるもの忘れとの違いの例



行動・心理症状 人によって次のような症状が現れることがあります

症状の一例
・自信を失い、気分が落ち込む
・見えないものが見える、物を盗まれたと思いつく
・外に出て戻れなくなる
・感情がコントロールできず暴力をふるう

身体的な症状が現れることも

認知症の進行により、しびれなどから手足が不自由になるといった、身の回りの動作に支障が出てくることもあります。

参考：認知症サポーター養成講座標準教材（全国キャラバン・メイト連絡協議会）

認知症と向き合う

記憶力や判断力といった脳の機能が低下する病「認知症」。市内で暮らす65歳以上の方のうち、10人に1人が認知症といわれており、高齢化が進むにつれて今後その割合は増えていくことが予想されています。今回の特集では、この病気と向き合う方々の声を通じて、身近な病気である認知症について紹介していきます。

※札幌市高齢者支援計画2018

問い合わせ 介護保険課へ(2)2547

認知症チェックリスト

- 同じことを何度も言うとか聞くと周りから言われることが多い
- いつも捜し物をしていることが多い
- 財布や通帳など大切なものがなくなる
- 約束を忘れたり、待ち合わせの場所に行き着けなくなった
- 片付けや料理、運転などが以前のようにうまくできなくなった
- テレビのドラマは筋を追うのが面倒くさい
- 身だしなみを整えることが億劫になり、構わなくなった
- 趣味や好きなことに関心がなくなった
- 何をするのも億劫になった

出典：認知症介護研究・研修東京センター ひもときカレンダー

確認してみましょう
認知症の初期症状
 あなた自身や周りの方で、次のリストの項目に当てはまる方はいませんか。このような状態が続く場合は、認知症の初期段階かもしれません。

家族の声

もし大切な人が認知症になったら——本人だけではなく、家族もその影響を受けることとなります。家族が認知症になり、介護をしている方に、生活の変化や、病気と向き合う上での思いを聞きました。



博視さん(写真左)
普美さん(写真右)

妻の普美さんが10年前に認知症と診断され、夫の博視さんが自宅介護をしながら二人暮らしをしている。

普美さんの症状に気付いたきっかけは何でしょうか

妻が風呂の栓を閉めずにお湯がたまるのを待っていたり、ごみ出しの日を間違っていることを近所の方に教えられたりと、生活の中で小さな失敗を繰り返すようになったことが始まりでした。買い物に行っても何をかうつもりだったか分からなくなってきたり、帰ってくることもあり、心配になって病院に行ったところ、初期の認知症と診断されました。

その後の生活はどのように変わりましたか

認知症は記憶力などだけで、一人を外出するのが難しくなった妻の手を引いて出掛けること、近所の方が優しく声を掛けてくれます。階段の上り下りを手伝ってもらうこともあり、いつも感謝しています。妻が夜中に何度も起きて大声を上げたり、病院の待ち時間にどこかへ行こうとしたりすることがあった時期は、病院のスタッフの皆さんが親身になって対応してくれたおかげで乗り越えられました。

今の生活で心掛けていることはありますか

妻が過ごしやすい環境を整えたいと思っています。どうしたら家の中で安全に過ごせるのかを考えて、手すりの高さを低くしたり、たんすに足をぶつけないように切ったベットのポトルで角を覆ってみました。最近ソファに座りやすいように、補助となるいすも作ったりと、趣味のように楽しみながらできていますね。



なく、普段の動作にも影響が出てくることのある病気です。妻の場合は次第に指先が動かなくなり、趣味の織り物教室にも通えなくなりました。少しずつできないことが増えていくことが悔しくて泣いている妻の姿を見るのは辛かったです。

私自身はまだ働いていた頃、妻を家に残すのが不安で、一緒に車に乗って営業の仕事に出掛けたこともありました。会社の認知症に対する理解があったからこそできたことですね。症状がだいぶ進行した頃、吹雪の日自宅の雪かきをしていたら、妻がいつの間にかいな

また、妻は人と会うことが好きな方で、いろいろな方と交流できるような、週2回通所介護のデイサービスを利用しています。生活のお世話をしてもらうだけでなく、レクリエーションを通して、利用者の方にも良くしてもらっていますよ。

認知症と向き合う上で大切なことは何でしょうか

認知症は、少しずつ症状が進む病気なので、その状態に応じることができることをしてあげられたら良いのではないのでしょうか。自分だけでできることには限界があるので、専門機関などに相談してみることも大切です。

また、介護する側ばかりが辛いと感じることもあるかもしれませんが、一番悩んで不安を感じているのは本人なんです。そうした気持ちを理解してあげられたら、この病気を受け入れられると思います。この先もできる限り、妻に寄り添ってほしいです。



大変な時期をどう乗り越えましたか

家族や近所の方など、いろいろな人に支えられてきたと感じています。市内に住む妻の妹は週末家に来て、身の回りのことを手伝ってくれますし、道外に住む息子も気に掛けてくれていて、週に1度は電話をくれ

くなったりときは慌てましたね。警察や近所の方の協力で無事見つかったのですが、発見された場所が家から遠く離れた、妻の母が亡くなった病院だったんです。ぼっとしたのと同時に、妻の記憶がどこに残っているの行動だったのかと思うと、認知症は不思議な病気だと感じたのを覚えています。

声を掛けるときに 認知症の方への接し方“3つの「ない」”

認知症の方と接するときには、次の3つのポイントが大切です。温かく見守る気持ちを持つことで、相手に安心してもらえます。

1 驚かせない
まずは遠くから様子を見守る。話すときは相手の視野に入って視線を合わせ、優しい口調で声を掛ける。

2 急がせない
相手の言葉をゆっくり聞き、何をしたいのか確認する。一度にたくさん質問したり、大人数で囲んだりしない。

3 自尊心を傷つけない
相手の記憶力や判断力が低下していても、子どもに使うような言葉や指示的な言葉を使わない。



土岐さんも参加した 男性介護者の交流会(ケア友の会)

介護をする方向士が悩みを共有することで、孤独感を解消できることがあります。市ではそのような機会が少ない男性向けに、交流会を開催していますので、ぜひご参加ください。

日時7/25(木)18時30分～20時30分
会場道民活動センター(中央区北2西7かでの2・7内)
対象・費用在宅で認知症の方を介護している男性30人。夕食代300円
申込・詳細電話、ファクス。住所、氏名、年齢、電話番号、同伴者の有無(続柄・要介護度)を記入し、7/18(木)までに日本認知症グループホーム協会(☎211-0727、ファクス211-0726)へ。抽選



各区でも開催しており、日時などの詳細は本誌「区民のページ」で随時お知らせします

