

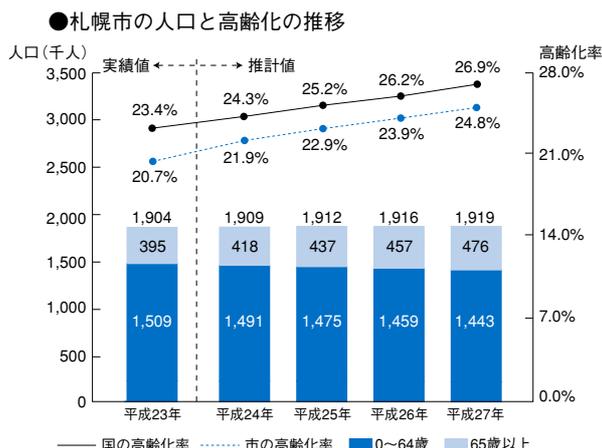
〔特集〕

# 認知症を知る

【詳細】  
介護保険課  
☎211-2547



記憶力や判断力が徐々に失われていく「認知症」。  
皆さんは、これが「脳の病気」であり、  
「誰もがなり得る」ことをご存じですか。  
高齢化が進む札幌においても、多くの認知症の方と家族が、  
さまざまな思いを抱えながら暮らしています。  
今回の特集では、認知症に関わる方へのインタビューを通じ、  
その実情に迫るとともに、  
認知症になっても安心して暮らせるまちにしていくため、  
私たちができることについて考えていきます。



高齢者の10人に1人が認知症  
札幌市内に暮らす65歳以上の高齢者は、現在約39万人。そのうち、判明しているだけで約4万人が認知症と診断されており、実に高齢者の10人に1人が認知症であることとなります。

全国的な傾向と同様に、札幌市でも高齢化が進んでおり、平成27年には4人に1人が高齢者になることが見込まれています。これに伴い、高齢になるほどなりやすいといわれる認知症の方も今後増加していくと予想されます。

こうしたことから、認知症が今や私たちにとって身近な病気であることが分かります。

# 病気を 知る

認知症は、病名として耳にしたことはあっても、身近な人が患うまでは詳しく知る機会が少ないのではないのでしょうか。しかし、高齢化が進む現代社会においては「いつ」「誰が」発症しても不思議ではない病気です。記憶力の低下や徘徊<sup>はいかい</sup>など、それまでの穏やかな生活を一変させてしまう認知症について、正しく理解しておきましょう。

専門家に  
聞きました



いこた としお  
伊古田 俊夫さん

勤医協中央病院名誉院長。医師として最前線で治療を行う一方、講演会などを通じて本市の認知症対策に取り組む。

— 認知症とはどのような病気なのですか。

認知症は、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりして、日々の生活がうまく送れなくなる状態を指します。一般的な症状としては、「物忘れ」や「理解・判断力の低下」などが挙げられます。

— 具体的にどのような変化が表れてくるのでしょうか。

認知症は、新しい事を記憶できなくなるのが特徴です。言付けが伝えられない、バスに乗って外出しても目的地が分からなくなるなどがその例です。また、日付や季節、親しい人の顔が分からなくなる、服を上手に着られなくなる、ATMの操作ができなくなるといったことに加え、症状が徐々に進行するに連れて妄想や

徘徊といった行動をとることもあります。

— 認知症はどのような原因で発症するのですか。

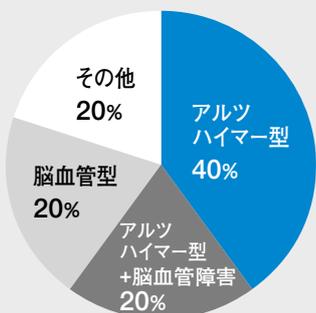
原因となる病気にはいくつか種類があります。最も多いのは、脳の神経細胞がゆっくりと壊れていくアルツハイマー病。次に多いのが脳卒中などの後遺症で発症する脳血管型認知症です。この二つで全体の約8割を占めています。

— 有効な治療法や予防策はあるのですか？

認知症を治す特效薬はまだありませんが、薬を飲むことで症状の進行を遅らせることができます。また、早期に発見し治療することが大切であり、適度な運動やバランスの良い食事などの健康管理によって、発症のリスクを減らすことができます。

認知症は  
記憶力や判断力が  
低下する脳の病気。

## 認知症の原因と割合



## MRI画像で比較した脳内の様子



正常な人の脳



アルツハイマー型  
認知症の人の脳



脳血管型認知症の  
人の脳





# 支え方を 知る

認知症の方は、病による不安から、周りの人との関係を損ねてしまうこともしばしば。そんなとき、身近に暮らす地域の方が認知症を正しく理解し、温かい心で支える気持ちがあれば、本人や家族の穏やかな暮らしを守る事ができます。そのため市では、認知症への理解を深めてもらう「認知症サポーター養成講座」を実施しています。

受講者に  
聞きました



おがさわら りょうこ  
小笠原 涼子さん

北洋銀行北二十四条支店営業課に勤務。北洋銀行では年1回、認知症サポーター養成講座を含めた研修を実施しており、昨年3月に受講。

「銀行に勤務されていますが、日常の業務の中で認知症の方と接することはありますか。」

「通帳をなくしたと何度も来店される方など、月に数回、認知症と思われるお客さまがいらつしやることもあります。以前は、認知症という言葉は知っていても、接するときには何に気を付けるべきか、よく分かっていなかったように思います。」

「そうした中、「認知症サポーター養成講座」を受講されたのですね。」  
「はい。顧客満足向上の一環として実施された行内研修の中にこの講座も組み込まれており、受講しました。認知症の具体的な症状や、認知症の方への接し方などを事例を交えて丁寧に教えてもらい、深く理解することができました。」

「受講した結果、接し方などに変化はありましたか。」

「温かい気持ちで、ご本人の尊厳を守りながら話を聞くことを、より意識するようになりました。例えば通帳をなくしたというお客さまに対しては、「最後に使ったのはいつですか」「いつもどこにしまっていますか」などと尋ね、ご本人の話をじっくり聞いて納得してもらうよう心掛けています。」

「今後、学んだことをどう生かしていきたいですか？」  
「札幌市の高齢者の10人に1人が認知症であることを知ったとき、それまでいまひとつ現実感が薄かった認知症という病気が他人事ではないことを痛感しました。今後この病気に対する関心を持ち続けて、困っている方がいればできる限りサポートしていきたいです。」

大切なのは尊厳を守り、  
じっくり話を聞くこと。

## 認知症サポーター養成講座

認知症について学ぶ90分程度の講座。講師を無料で派遣します。



【対象】10人以上の団体

【申込】区役所などで配布中のチラシの裏面に必要事項を記入し、開催希望日の1カ月前までに市役所3階介護保険課へ。

※このほか少人数・個人向けにボランティア研修センター(18歳)で年4回実施しています

## 認知症の方と接するときの心得 3つの「ない」

- ①驚かせない ②急がせない ③自尊心を傷つけない

特別なことはしなくても、「認知症に対する正しい理解」と「思いやる気持ち」があれば、あなたは認知症サポーターです。認知症の方が周りの状況を把握できない不安と常に戦っていることを理解し、温かく見守る気持ちで接しましょう。

# 備えを知る

脳神経細胞が徐々に壊れていく認知症は、防ぎようのない病気と思われがちです。確かに、発症を完全に防ぐことは困難ですが、生活習慣を改善することで、発症や進行を抑えられる場合もあります。また、薬によって進行を遅らせることもできるため、早めに相談し、受診・治療につなげることが重要です。



介護予防センターで実施されている「すこやか倶楽部」では、脳の活性化につながる体操などを行っている。

## 認知症チェックリスト

以下のような変化が続くときは、すぐに相談してみましょう。

- 同じことを何度も言うと周りから言われることが多い
- 探し物をしていることが多い
- いつも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おっくうになり、構わなくなった
- 趣味や好きなことに関心がなくなった
- 何をするのもおっくうになった

### 予防策は適度な運動と健康管理

散歩や体操など、適度な運動を毎日30分〜50分行うと、認知症になる確率を減らせることが証明されています。また、高血圧や糖尿病は認知症を悪化させるため、これらに対する健康管理も有効です。

このほか、仲間と頭を使った娯楽を楽しんだり、映画などを見て感動したりすることは、脳を活性化させ、認知症の発症・進行を遅らせるといわれています。

### 早期発見・受診・治療が重要

認知症には複数の種類があり、原因となる病気によっては治療で治る場合もあります。また治すことが難しくとも、早期に薬を服用することで進行を抑えられ、穏やかに生活する期間を長くすることが可能です。

市は区役所保健福祉課や認知症コールセンター、地域包括支援センターや介護予防センターなどの相談窓口を設置しています。少しでも不安があれば、まずは相談してみてください。

## 認知症になっても安心して暮らすため必要なのは「一人一人の理解」

人生の大切な思い出や自分らしさを失わせ、人間関係にまでも影響を及ぼす認知症という病。この病を患い不安を抱える方が安心して生活を送るためには、周囲の人の支える気持ちが不可欠です。まずは認知症を理解し、認知症の方とその家族の思いに寄り添うことから始めてみてください。

## 気軽に ご相談ください

例えば  
こんなとき

- ・もしかしたら認知症かもしれない
- ・認知症の方への接し方が分からない
- ・どんな病院を受診したらいいの？

### 認知症コールセンター ☎206-7837

【利用日時】月曜～金曜（祝日を除く）、午前10時～午後3時

### 地域包括支援センター、介護予防センター

地域包括支援センターは市内21カ所、介護予防センターは53カ所あり、認知症をはじめ高齢者の相談を受け付けているほか、介護予防の教室なども行っています。

※お住まいの地区を担当するセンターを知りたいときは市コールセンター☎222-4894へお問い合わせください