

- 認知症について知ろう②
- 甲斐の国ぶらり探訪
- ちょっと笑える話



月刊 チャップリン

発行人 株式会社アアムス 〒173-0027東京都板橋区南町62-7スカイコートK. 1階

2021年(令和3年)

4月15日

第36巻2通巻217号

昭和62年5月22日第三種郵便物認可

¥200 1・4・7・10月 15日発行

知っておきたい認知症のキホン 認知症について知ろう② もし、家族や自分が認知症になったら

2. どんな症状が出るの？

周囲の現実を正しく認識できなくなります

認知症には、「中核症状」と「行動・心理症状」の二つの症状があります。中核症状とは、脳の神経細胞が死んでいくことによって直接発生する次のような症状で、周囲で起こっている現実を正しく認識できなくなります。

◆中核症状

(1) 記憶障害

新しいことを記憶できず、ついさつき聞いたことさえ思い出せなくなります。さらに、病気が進行すれば、以前覚えていたはずの記憶も失われていきます。

(2) 見当識障害※

まず時間や季節感の感覚が薄れ、その後迷子になったり遠くに歩いて行こうとしたりするようになります。さらに病気が進行すると、自分の年齢や家族などの生死に関する記憶がなくなります。

※見当識(けんとうしき)・・・現在の年月や時刻、自分がどこにいるかなど基本的な状況を把握すること

(3) 理解・判断力の障害

思考スピードが低下して、二つ以上のことが重なると話している相手が誰かわからなくなるなど考え分けることができなくなるほか、些細な変化やいつもと違うできごとで混乱を来す、などの症状

が起こりやすくなります。例えば、倏約を心がけながら、必要のない高額商品を購入したり、自動販売機や駅の自動改札・銀行ATMなどの前でまごついたりしてしまうようになります。

(4) 実行機能障害

買い物で同じものを購入してしまったり、料理を並行して進められないなど、自分で計画を立てられない・予想外の変化にも柔軟に対応できないなど、物事をスムーズに進められなくなります。

(5) 感情表現の変化

その場の状況がうまく認識できなくなるため、周りの人が予測しない、思いがけない感情の反応を示すようになります。

◆行動・心理症状

本人がもともと持っている性格や環境、人間関係など様々な要因がからみ合って起こる、うつ状態や妄想といった心理面・行動面の症状です。

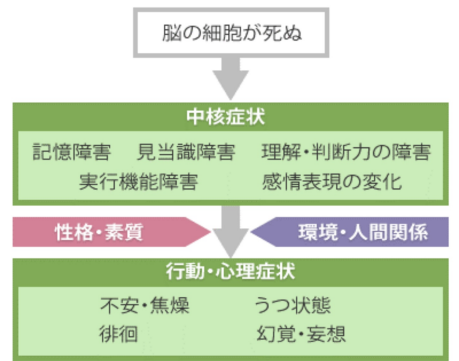
「症状例」

(能力の低下を自覚して) 元気がなくなり引込み思案に

(今まで出来たことが上手く出来なくなつて) 自信を失い、すべてが面倒に

(自分のしまい忘れから) 他人へのもの盗られ妄想

(嫁が家の財産を狙っているといった) オーバーな訴え・行動がちぐはぐになって徘徊



3. 予防方法は？発症したら治らない？

日々の生活管理と早期診断・治療が大切

イマー型や脳血管性認知症は、生活習慣病(高血圧、糖尿病、高脂血症など)との関連があるとされています。例えば、野菜・果物・魚介類の豊富な食事を心掛けたら、定期的な運動習慣を身に付けたりと、普段からの生活管理が認知症の予防につながる事が分かっています。



ま

た、症状が軽い段階のうちに認知症であることに気づき、適切な治療が受けられれば、薬で認知症の進行を遅らせたり、場合によっては症状を改善したりすることもできます。早期診断と早期治療によって、高い治療効果が期待できる

のです。

認知症の早期診断・早期治療につなげるために、自分自身や家族・同僚、友人など周りの人について「もしかして認知症では」と思われる症状に気づいたら、一人で悩まず専門家などに相談しましょう。

主な相談先は次のとおりです。

◆主な相談先

- ・かかりつけの医師
- ・医療機関の「もの忘れ外来」

左記のウェブサイトから検索できます。

『公益社団法人認知症の人と家族の会「全国もの忘れ外来一覧」』

・地域包括支援センター

左記のウェブサイトから検索できます。

『e-65.net「認知症・地域支援マップ」』

・認知症の電話相談(公益社団法人 認知症の人と家族の会)

電話番号 0120-294-456

受付時間：午前10時～午後3時

(月・金 ※祝日除く)

※携帯電話・PHSの場合は075-811-8418(通話有料)

このほか、全国47か所の支部でも電話相談を受け付けています。

4. 家族や周囲はどうすればいいの？

認知症を正しく理解し、きりが自然なサポートを

認知症になる可能性は誰にでもあります。私たちと同様、認知症を患った方々の心情も様々です。また、「認知症の本人は自覚がない」という考えも大きな間違いであり、最初に症状に気づき、誰よ

り一番不安になって苦しむのは本人なのです。

認知症の人は理解力が落ちているものの、感情面はともにも繊細です。あたたかく見守り適切な援助を受ければ、自分でやれることも増えていくでしょう。認知症という病気を理解して、さりげなく自然で優しいサポートを心がけましょう。

《参考》

「認知症」の人のために家族が出来る10カ条

1. 見逃すな「あれ、何かおかしい？」は、大事なサイン。

認知症の始まりは、ちょっとしたものの忘れであることが多いもの。単なる老化現象とまぎらわしく、周囲の人にはわかりにくいものです。あれっ、もしかして？と気づくことができるのは、身近な家族だからこそです。

2. 早めに受診を。治る認知症もある。

認知症が疑われたら、まず専門医に受診すること。認知症に似た病気や、早く治療すれば治る認知症もあるのです。また、適切な治療や介護を受けるには、アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症などをきちんと診断してもらうのは不可欠です。

3. 知は力。認知症の正しい知識を身につけよう。

アルツハイマー型認知症と脳血管性認知症では、症状の出方や進行、対応が違います。特徴をよく知って、快適に生活できるよう、その後の家族の生活や介護計画づくりに役立てましょう。

羽ばたけ東北

東日本パイロット協会



災害ボランティア フライヤーズレスキュー・チーム

〒980-4504

宮城県栗原市瀬峰小深沢232-1 電話 0228-36-2717



