

高齢化が進む中、認知症の人の増加が見込まれています。認知症を正しく理解することが、認知症の人とその家族を支える第一歩です。

患者とその家族が安心して暮らせる地域をめざして



【インタビュー】
一般財団法人愛成会弘前愛成会病院院長
田崎 博一さん

「認知症」とは、加齢などの神経細胞の働きが低下することによって、記憶・判断・思考・認知能力などに障害が起こり、日々の生活に支障が出ている状態をいいます。

高齢者に多い病気ですが、働き盛りの年代でも発症することがあり、65歳未満で発症した場合を「若年性認知症」と呼んでいます。家庭や社会で重要な役割を担っている世代だけに、経済的な負担や家族のストレスなど大きな影響を及ぼします。

認知症は、早期発見・早期治療が非常に重要です。症状が軽い段階のうちに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、それによって介護の負担を減らすことができるからです。生活の中で少しでも気になることがあれば、本人用、または家族用の「脳の健康チェックリスト」で確認し、早めに医療機関や地域包括支援センターなどに相談してください。

コミュニティの再生が認知症対策のカギ!

自分の家族が認知症であることを認めたくない、隠したいという気持ちから家族だけで抱え込むことによって、介護者の心身の健康に影響が出たり、ご近所との関係が悪化し地域から孤立してしまうケース

もありません。

しかし、今後ますます一人暮らしの高齢者や高齢者夫婦の世帯が増えるにつれ、もはや家族で支えるという枠組みだけでは対応できなくなっていくのが現実です。ですから、行政、医療、介護の専門家と一緒に、地域住民全体で支えることがとても重要になってくるのです。地域のコミュニティが希薄になっている現代ですが、私は、認知症対策は、いかにコミュニティを再生していくかにかかっていると考えています。子育てにも優しく、高齢で一人暮らしになっても、また認知症になっても安心して暮らせる地域づくりをみんなが進めていきたいと思います。



ひょっとして認知症かな? ちょっとでも気になったら、ご家族やご自分でチェックしてみましょう。

脳の健康チェックリスト(青森県介護予防市町村支援委員会作成)

家族でチェックしてみてください

家族記載用

自分でもチェックができます

本人記載用

◎質問に当てはまると思ったら○印をつけましょう。(「以前に比べて」どうかで判断してください)

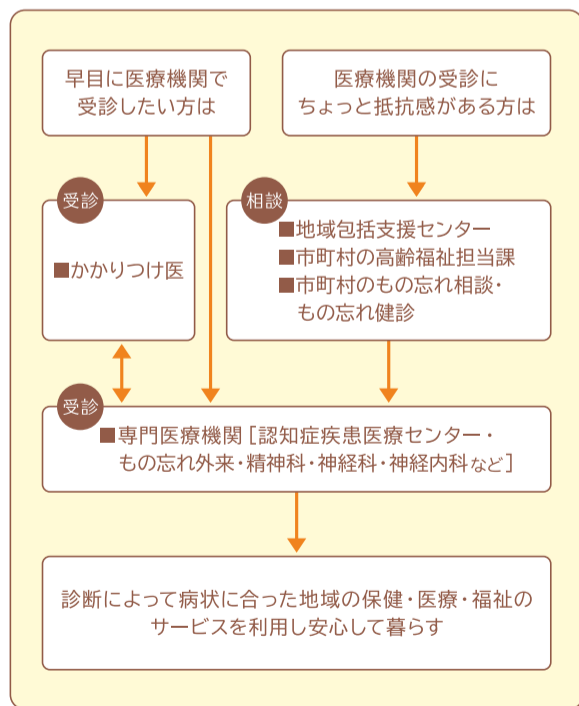
No	質問	○印
1	同じことを何度も言ったり、聞いたりする	
2	物の名前が出てこなく、「あれ」「これ」という言葉が多くなった	
3	趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった	
4	着替えが面倒になり、身だしなみを構わなくなった	
5	ささいなことで、怒りっぽくなった	
6	新聞やテレビの内容を、よく理解できなくなった	
7	いつもしていたことを、しなくなった (例) 庭いじりをしなくなった、仏壇を拝まなくなった、犬の散歩をしなくなった。	
8	老人クラブに参加したり、友人と話したりなど周囲との交流を避けるようになった	
9	自分の失敗を、何かのせいにするようになった	
10	置き忘れや、しまい忘れが目立ってきた	
11	慣れた所で、道に迷うようになった	
12	約束の時間や場所を間違えることが増えた	
13	蛇口の締め忘れやガスコンロの火の消し忘れが、目立つようになった	
14	夜中に急に起き出して、騒いだことがある	
15	薬を飲むのを忘れるようになった	
16	財布や通帳など大事な物が盗まれたと言うようになった	
17	来ていない「人」や無い「物」を「居た」とか「見える」とか言うことがある(幻視)	

◎質問に当てはまると思ったら○印をつけましょう。

No	質問	○印
1	物の名前が出てこなくなった	
2	しまった場所を忘れ、物を探すことが多くなった	
3	趣味を楽しんだり、好きなテレビ番組を見るのが面倒になった	
4	着替えや身だしなみに気を遣うことが面倒になった	
5	最近のテレビ番組は難しいものが多くなったと思う	
6	時々「不安」や「焦り」の気持ちが、わいてくることもある	
7	ささいなことに対して、イライラするようになった	
8	昨夜の食事内容を、考えても思い出せない	
9	慣れた道でも、迷ったことがある	
10	蛇口の締め忘れやガスコンロの火の消し忘れが多くなった	

◎家族記載用で、No.1~10の項目に○印がついた場合は…個数に関係なく、地域包括支援センターへご相談ください。
◎家族記載用で、No.11~17の項目に○印がついた場合は…個数に関係なく、医療機関へご相談ください。
◎家族記載用のNo.16・17については、早期受診をお勧めします。
◎本人記載用で、No.1~8の項目に○印がついた場合は…個数に関係なく、地域包括支援センターへご相談ください。
◎本人記載用で、No.9~10の項目に○印がついた場合は…個数に関係なく、医療機関へご相談ください。

認知症の相談窓口



県内の認知症疾患医療センターはこちら

- 認知症の専門相談や診断・救急対応などを行っています。
- 青森県立つくしが丘病院(青森市) ☎017-788-2988
 - 弘前愛成会病院(弘前市) ☎0120-085-255/0172-35-6464
 - 青南病院(八戸市) ☎0178-27-5977
 - 高松病院(十和田市) ☎0176-23-7785
 - つがる総合病院(五所川原市) ☎0173-35-8753

認知症だけでなく、生活や介護でお困りのことがありましたらお近くの「地域包括支援センター」へご相談ください

各市町村の地域包括支援センターは、高齢者やその家族、地域住民の身近な相談窓口です。保健師、ケアマネジャー(介護支援専門員)、社会福祉士が中心となって、さまざまな専門家や専門機関と連携しながら、地域で暮らす皆さん、一人一人の暮らしをサポートしています。

☎ 高齢福祉保険課 ☎017-734-9296

■HPからも、お近くの「地域包括支援センター」が検索できます。
青森県 地域包括支援センター 🔍 検索