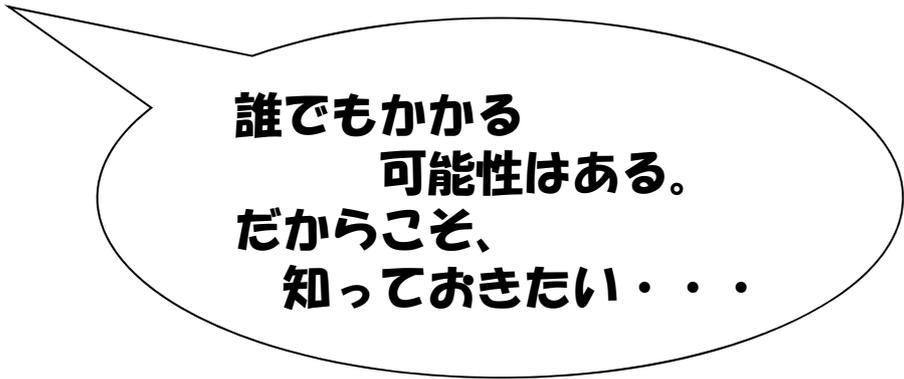


～ 臼杵市認知症 学ブック ～

★その1 「教えて!認知症」の巻



誰でもかかる
可能性はある。
だからこそ、
知っておきたい・・・

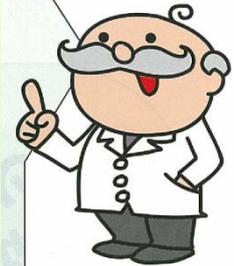
現在、認知症は85歳以上で、約2人に1人と言われており、ありふれたものなんじゃ。

平成25年の厚生労働省の調査では、認知症高齢者は全国で約462万人いると言われており、予備群が約400万人とも言われている。

今後も認知症高齢者が増えていくと予想されていて、認知症対策はとても重大な課題なんじゃ。

臼杵市にも、現在、約1200人の認知症の人がいて、10年後には1500人を超えると言われておる。

近年、テレビ、映画をはじめ、あらゆるメディアに大きな社会問題として、頻繁に取りあげられるようになったことに気付く人も多いじゃろう。



おっと、大事な説明を忘れるところじゃった！！

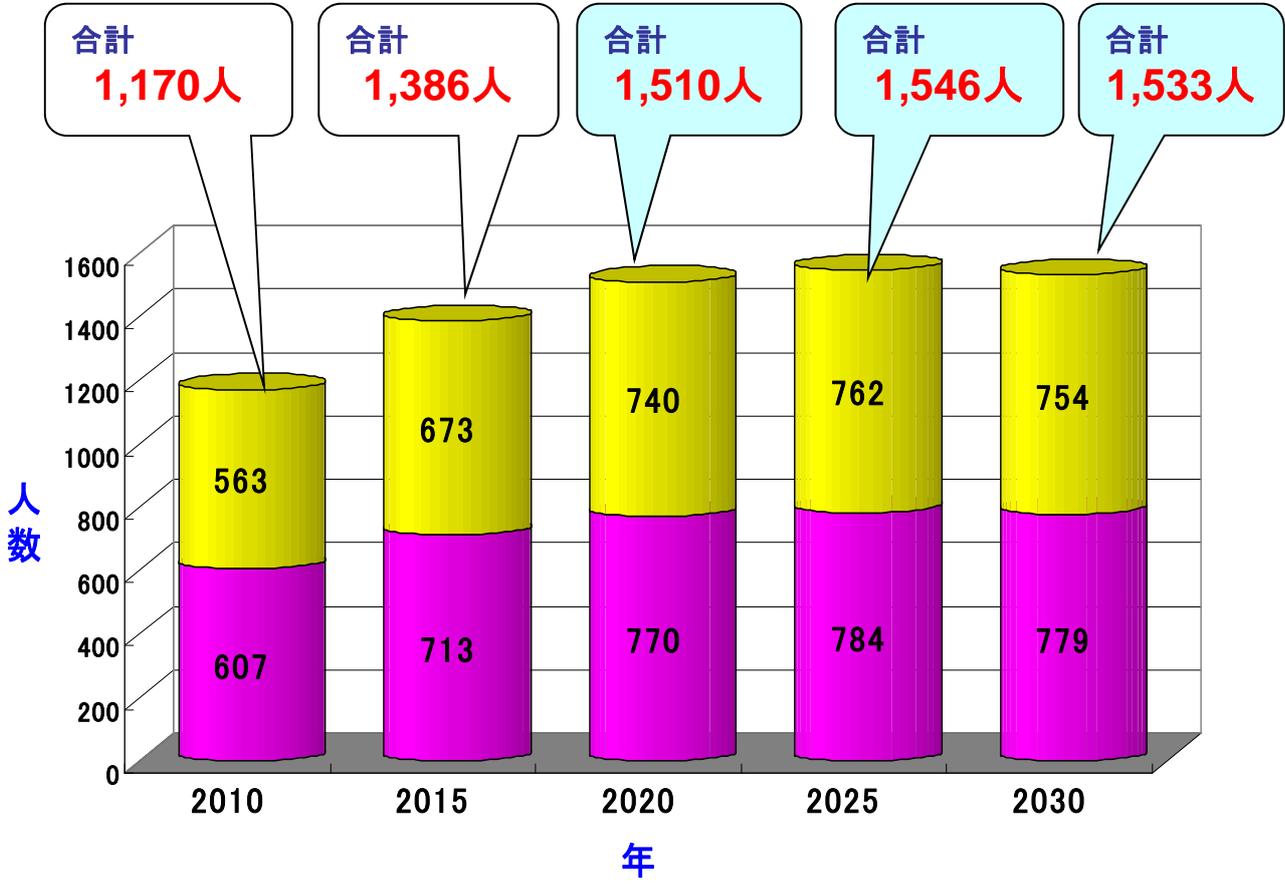
「認知症」と一般的に呼ばれるが、「認知症」という病名があるわけではないんじゃ。そこを勘違いしたらいかんぞ。

認知症というのは、多くの病気が関係して起こる症状をまとめて表す言葉なんじゃ。



データ

臼杵市の認知症高齢者数の見通し



※1、2

■ 日常生活自立度Ⅱの計 ■ 日常生活自立度Ⅲ以上の計

※1 日常生活自立度Ⅱとは、日常生活に支障を来たすような症状・行動や意思疎通の困難さが多少見られても、誰かが注意していれば自立できる。

※2 日常生活自立度Ⅲとは、日常生活に支障を来たすような症状・行動や意思疎通の困難さが見られ、介護を必要とする。

じゃあ博士、認知症になったことを本人はわかってるの？



いい質問じゃな。
誰よりも早く本人が「何かおかしい」と感じ始めるんじゃ。だから、よく言われる「**認知症の人は自覚がない**」は**間違い**で、一番早く**異変**に気づき、心配し、苦しむのは本人なんじゃな。

でも、博士、本人が周りの家族に言い出せなかったり、本人が認知症の疑いを認めない場合は、**気付く目安**はあるのかなー。



またまた、いい質問じゃな。なかなか優秀じゃ。

次のような様子が見られたら、認知症が疑われるかも知れんな。

- それまで好きだったこと（趣味など）をしなくなる**
- テレビを見なくなる。見てもチャンネルを変えなくなる**
- 物を盗まれたなどと言い出す**
- 体の不調を訴える**



認知症の種類と特徴

ここで、認知症の種類を見てみることにしよう。
認知症に結びつく病気は大変多く、一説では**およそ100もの病気が関係する**と言われておる。この病気を大きく4つに分類したものが下記の表じゃ。人によっては**2つ以上の病気を発症する**場合もあるんじゃ！



アルツハイマー型認知症

(全体の50~60%)

- 自覚がないことが多い
- 緩やかに**確実に進行**する
- 落ち着きがなかったり、深刻さが少ないことが多い

脳血管性認知症

(全体の20~30%)

- 初期には自覚がないことが多い
- 良くなったり、悪くなったりしながら、**階段状に進行**する
- 精神的に不安定**になることが多い

レビー小体型認知症

(全体の約20%)

- パーキンソン症状やはっきりした**幻視**が繰り返し表れる
- 手足の**動きが遅く・ぎこちなくなる**(転倒しやすくなる)

前頭・側頭型認知症

(全体の約10%)

- 人格変化とBPSD**※(問題行動)が多くなる
- 万引きや交通ルールの無視**などが起こるが、悪気はなく、反省もないため繰り返す

※**BPSD**とは、認知症に伴う問題行動のことで、徘徊・不潔行為・暴力・妄想・奇声などをいう。

博士、認知症になった時、その本人や家族の生活はどうなるの？



認知症になると、それまで**当たり前のように出来ていたことができなくなり、生活に支障**が起こることが多いんじゃ。

例えば・・・

- お腹が空けば、食事をとる
- 尿意・便意があればトイレに行く
- 寒ければ、重ね着をする
- 喉が渴けば水分を摂る
- 疲れば、適当に休む・寝る

など、認知症でない人が**さりげなく行っていること**が、非常に**難しく、わずらわしい行為**となるんじゃ。

本人は、**大きな苦しみや悲しみを抱くこと**になるし、自分が**認知症であることを認めたくない**のは当然なんじゃ。

そして、本人はもちろん、認知症の人を**支えていく家族にも大きな負担がかかる**ようになることが多いんじゃな。



博士、認知症になったら、自分らしい生活
ができなくなるの？



いいや、確かに生活するのに不便な
ことは多くなるが、その人が不幸とい
うことではないんじゃ。認知症になっ
ても、自身のプライドはあるし、『幸
せに暮らしたい』、『自分らしく生き
たい』という思いは、みんなと変わら
ないんじゃ。

大切なのは、家族や地域みんなが
認知症を正しく理解し、助け合うこと
ができるかじゃ。

そんなまちになれば、きっと認知症
の人もその家族も穏やかに暮らすこと
ができるじゃろうな。

いい言葉を教えてやろう！

**認知症でも安心して
暮らせるまち**

=

**認知症でない人も
暮らしやすいまち**

ってことじゃな。





認知症の症状に、「**見当識障害**」というものがあって、今日が**何月何日か**、今が**何時なのか**?自分が**どこにいるのか**わからなくなるんじゃ。

下のような症例が挙げられるんじゃ。



近所なのに、初めて来た場所と思い込む

昼間にパジャマを着て寝ようとする

夜に朝食の準備をする

予定の時間に合わせた準備・待合せができなくなる

道に迷う

自宅を他人の家や職場と思い込む

部屋を間違える

夫や妻、実の子が誰かわからなくなる

自分の年齢がわからない

人の生死に係る記憶がなくなる

娘を「お母さん」と呼んだりする

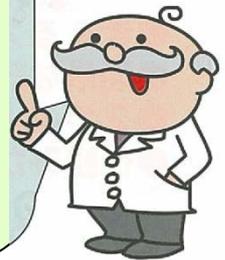
周囲の人との関係がわからなくなる



次は**記憶障害**について解説することにするぞ。

「**通常**の物忘れ」と「**認知症**の物忘れ」の違いを理解することが大切じゃ。

下に、例を挙げてみたので、よく比較してみよう。



【生活上の“もの忘れ”の例】

(例) **先週、家族で夕食を食べに□□レストランに行き、▲▲を食べた。**

普通の「もの忘れ」

「〇月〇日に、□□レストランに行ったが、**何を食べたか**を忘れた。」



【特徴】

- 体験の**一部**を忘れる
- ヒントを与えられると**思い出す**
- 時間や場所の**見当が付く**
- 進行しない**
- 日常生活に**支障がない**

認知症の「もの忘れ」

「□□レストランに**行ったこと自体**忘れてる。

【特徴】

- 体験全体**を忘れる
- 新しい出来事を記憶できない
- ヒントを与られても**思い出せない**
- 時間や場所の**見当が付かない**
- 進行する**
- 日常生活に**支障がある**

次は**理解・判断力の障がい**について解説するとしてしよう。認知症になると…

- 考えるスピードが遅くなる
- 簡単な計算ができなくなる
- 2つ以上のことを同時に理解できなくなる
- 仕組みが目に見えない道具や新しい機械を使えないなどの障がいが出てくるんじゃ。

情報伝達のポイント

長々とした説明は認知症の人を混乱させます。
簡潔に伝えることが大切です。



~~服を着替えて、傘を持って、出かけましょう。~~

- ①服を着替えてください。
- ②（服を着替えたら）傘を持ってください。
- ③（傘を持ったら）さあ、出かけましょう。

どうやって、
ジュースを
買うんだっ
たかな？



手紙 ～親愛なる子どもたちへ～

年老いた私がある日 今までの私と違っていたとしても
どうかそのままの 私のことを 理解して欲しい
私が服の上に 食べ物をこぼしても 靴ひもを結び忘れても
あなたに色んなことを 教えたように 見守って欲しい

あなたと話す時 同じ話を何度も何度も 繰り返しても
その結末を どうかさえぎらずに うなずいて欲しい
あなたにせがまれて 繰り返し読んだ絵本の あたたかな結末は
いつも同じでも 私の心を 平和にしてくれた

悲しい事ではないんだ 消えて去ってゆくように 見える私の心へと
励ましの まなざしを 向けて欲しい

楽しいひと時に 私が思わず下着を濡らしてしまったり
お風呂に入るのを 嫌がる時には 思い出して欲しい
あなたを追い回し 何度も着替えさせたり 様々な理由をつけて
嫌がるあなたと お風呂に入った 懐かしい日のことを

悲しい事ではないんだ 旅立ちの前の準備をしている私に
祝福の祈りを捧げて欲しい

いずれ歯も弱り 飲み込む事さえ 出来なくなるかもしれない
足も衰えて 立ち上がる事すら 出来なくなったなら
あなたが か弱い足で 立ち上がろうと 私に助けを求めたように
よろめく私に どうかあなたの 手を握らせて欲しい

私の姿を見て 悲しんだり 自分が無力だと 思わないで欲しい
あなたを抱きしめる力が ないのを知るのは つらい事だけど
私を理解して支えてくれる心だけを 持っていて欲しい

きっとそれだけで それだけで 私には勇気が わいてくるのです
あなたの人生の始まりに 私がしっかりと 付き添ったように
私の人生の終わりに 少しでも付き添って欲しい

あなたが生まれてくれたことで 私が受けた多くの喜びと
あなたに対する変わらぬ愛を 持って笑顔で答えたい

私の子どもたちへ・・・
愛する子どもたちへ・・・

この手紙は、**年老いた親が自分の子どもへ向けた
メッセージ**じゃ。

自分が**認知症**になり、**思うように生活できなくなった
悲しさや家族（子ども）への思い**がひしひしと伝わって
くるじゃろ。

認知症の人を支える家族の苦労は絶えないが、**認知症
になった人が、このような気持ち**であることを少しでも
理解しておきたいものじゃな。

