



忘れても
あなたはあなたの
ままでいい

9月21日は 世界アルツハイマーデー

公益社団法人 認知症の人と家族の会

毎年9月は世界アルツハイマー月間です

認知症について知りましょう

9月の世界アルツハイマー月間に合わせ、認知症への偏見をなくし、理解を広げるための活動が世界の国々で行われます。
日本では、「公益社団法人認知症の人と家族の会」が中心となり、関係機関と連携して、認知症についての啓発活動が行われます。毎年取り組みを象徴する標語が公募され、今年「忘れても あなたはあなたのままでいい」が選定されました。

認知症は、誰でもなる可能性がある ある「脳の病気」

認知症は、さまざま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するために起こる「脳の病気」です。高齢になるほど認知症になる人の割合は多くなりますが、18歳から64歳で発症する若年性認知症もあります。誰もが認知症になる可能性があります。決してひとごとではありません。



認知症かな？と思ったら まずは主治医に相談を

自分や家族が「認知症かもしれない」と思った時、不安になりどうしたらよいか戸惑ってしまおうと思います。かかりつけの医療機関がある方は、まず主治医に相談してみましよう。

かかりつけの医療機関がない方は、地域包括支援センターにご相談ください。認知症と同じような症状があっても、認知症ではなく他の病気の場合、治ることもあります。早期に受診をして確かめることが大切です。



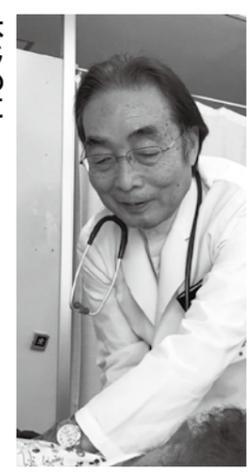
認知症になっても、 何もわからなくなるわけではない

「認知症になったら何もわからなくなる」「認知症になったらおしまいだ」と考えてしまいがちですが、そうではありません。認知症の人も、不安な気持ち、うまくいかないことが増えて残念な気持ち、うれしいこと、悲しいことなど、変わることなく感情豊かです。また、変わらずできることがたくさんあります。役割をすべて失うことがないように、できることは続けていくことが大切です。

認知症サポート医に聞こう

日南病院の高見徹医師は、認知症サポート医のひとりです。「認知症サポート医」とは、認知症についての研修を受け、認知症の医療・介護等多職種連携を進める医師のことです。今回は世界アルツハイマー月間に合わせ、高見医師に寄稿いただきました。

認知症への対応と予防 日南病院 医師 高見 徹



はじめに

認知症の人は現在全国で600万人で、2025年には700万人（65歳以上の5人に1人相当）になると言われています。国の「認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）」では、「できる限り住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指す」と、認知症の人に対してやさしい地域づくりを宣言しています。日南病院は、「地域づくりをする医療」を掲げて40年の経験と実績があります。この経験と実績は、認知症の対応にも有効であると思います。

日南町の対応

日南町は日本の30年先を行く高齢化社会なので、認知症の人への対応は大きな課題ですが、保健・医療・介護・福祉の多職種の連携で、比較的早期に対応することができています。

また、認知症サポート医養成講座で1500人（住民の3人に1人相当）のサポートを養成しており、認知症への理解は深まっています。認知症は、周囲の人の対応の仕方によって大きく変わっていくので、この取り組みは今後大きな財産となっていくと思います。いち早く認知症に気づき、いち早く適切な対応を取れば、認知症の人に穏やかな生活を送っていただける可能性が高まります。

認知症の人への対応

認知症の人への対応の基本は、「怒らない」「訂正しない」ことです。同じことを何度も聞かされたり、聞かれたりすれば、腹が立つと思います。専門家でも腹が立つことがあるそうです。

このような時の対応は、「その場を短時間離れて、頭を冷やしてから対応する」ことだそうです。



認知症の人は、同じことを何度も

認知症の予防



これからは、認知症になっても認知症とともに生きる、希望を持ってその人らしく生きることが大切になります。認知症になった人もそうでない人も、支え合つてともに生きることが必要です。

すぐにできることとしては、例えば、認知症の勉強会に参加して自分のこと、自分の歴史や願いを記入する「もしも時の幸せノート（自分史・私の生き方）」（※）を書いてみるなどがありません。試してみられてはいかがでしょうか。

できることから少しずつ、みんなが認知症に備えていきましょう。

※「もしも時の幸せノート」
日南町版エンディングノートで、地域包括支援センターにあります。

認知症の相談窓口
日南町地域包括支援センター
TEL 82-10374

認知症の予防

イギリスの有名な医学誌が、認知症の3分の1は予防できるかもしれないと発表しました。その中で、改善可能なものとして、次の8項目を挙げています。

- ① 難聴の改善
- ② 高血圧のコントロール
- ③ 肥満の改善
- ④ 喫煙をやめる
- ⑤ うつ病のコントロール
- ⑥ 運動不足の改善
- ⑦ 人の中に出かける
- ⑧ 糖尿病のコントロール

何をどれだけ改善すれば有効なのか明確ではありませんが、生活習慣をきちんと整えて、人の中に出かけることを推奨しています。

おわりに

認知症への対応は、今後の日本の大きな課題の一つです。認知症は「明日は我が身」なのかもしれません。日南町を「たとえ認知症になっても安心して暮らせる町」にしたいと思えます。住民のみならずのご協力をよろしく願います。

