

健康メモ

認知症でも、あわてず、寄り添って

認知症は特別な病気ではなく、年齢を重ねると誰でもなりやすくなります。高齢化社会の日本では、2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になると予測されています。

認知症への理解を深め、自分や身近なひとがもしも認知症になっても、希望をもって過ごせる地域を目指すことが大切です。

【認知症ってどんな病気？】

脳や身体の病気によって、継続して記憶力や判断力、計画力などが低下し、日常生活に支障が出ている状態を言います。代表的な病気として「アルツハイマー型認知症」「脳血管性認知症」「レビー小体型認知症」などがあります。



【認知症の初期症状とは？】

物忘れがひどくなる

- 同じことを何度も言う、問い返す
何度もする
- しまい忘れ、置き忘れ、
いつも探し物をしている
- 人の認識があいまいになる



人柄が変わる

- 怒りっぽくなった、頑固になった
- ひとりになることを怖がる
- 「頭が変になった」と訴える
- 意欲がなく、身だしなみを構わない



時間や場所がわからない

- 約束の日時や場所を間違える
- 慣れた道で迷う



判断・理解力が衰える

- 料理・片付け・計算・運転などの
ミスが増える
- いつも観ていたテレビ番組の内容
が理解できない



…この他、様々な症状があります。

【疑われるときはどうしたらいい？】

「これまでと様子が違うな、認知症かな？」と思ったら、かかりつけ医や地域包括支援センターにご相談ください。かかりつけ医の紹介等で認知症専門医を受診することで、病気の原因や治療について相談ができます。

《 早期発見、治療のメリット 》

- ・病気の原因によっては治療が可能なものもあります
- ・進行を遅らせることができます
- ・将来に備えることができます

【孤立をしない、家族だけで悩まない】

孤独を感じていると脳には大きなストレスがかかり、認知症の発症リスクも1.5倍ほど増えるという報告もあります。趣味や習いごと等で、地域の人とのつながりを持つことが効果的です。

また介護する人が不安やイライラから、失敗を指摘したり強く注意することは本人の自尊心を傷つけ、不安をあおるなど悪影響を及ぼす可能性があります。

認知症は特別なことではありません。まずは気軽に地域包括支援センターにご相談ください。



【和寒町地域包括支援センター保健師 酒井香奈子】