

特集 いつまでも笑顔で暮らすために
～認知症との付き合い方～



「認知症」と聞いて、どんなイメージを抱きますか？「もの忘れがひどくなる病気」「家族の負担が大きい」といったネガティブな印象を持つ人もいるかもしれませんが。認知症は早期発見・対応することで進行を緩やかにしたり、症状と上手に付き合いながら自分らしい生活を続けたりすることができます。大切なのは、認知症を正しく理解し、困っている人がいたら温かく手を差し伸べること。この病気をひとごとではなく自分のこととして考えてみませんか。

問合せ 市高齢者支援課元気・長生き係 (☎22-2111 内線1211)

認知症を知る

認知症とはどんな病気なのか、その症状や似ている病気などについて、解説します。

日本人の3人に1人が

認知機能に関する症状がある

高齢化が進む日本。市では、総人口約2万9208人に対して、高齢者が1万1387人で高齢化率は約39%となっています(7月末時点)。それに伴い、認知症になる人も増加しています。厚生労働省が行った令和4年度の調査の推計では、日本人の認知症の割合は約12%、認知症の前段階と考えられている軽度認知障害(MCI※)の人の割合は約16%で、両方を合わせると、3人に1人が認知機能に関わる症状があるということになります。

認知症は高齢者だけでなく若年性の認知症もあり、ひとつではありません。放置した結果、病気が進行したケースが多く発生しています。「おやつ？」と思ったときに自身自身、周囲が気付いてあげることが重要です。

日本人の認知症の割合
(令和4年度・厚生労働省調べ)
認知症 12% MCI 16%



3人に1人が認知機能に関わる症状がある

市の高齢化率
(7月末時点)

約39%

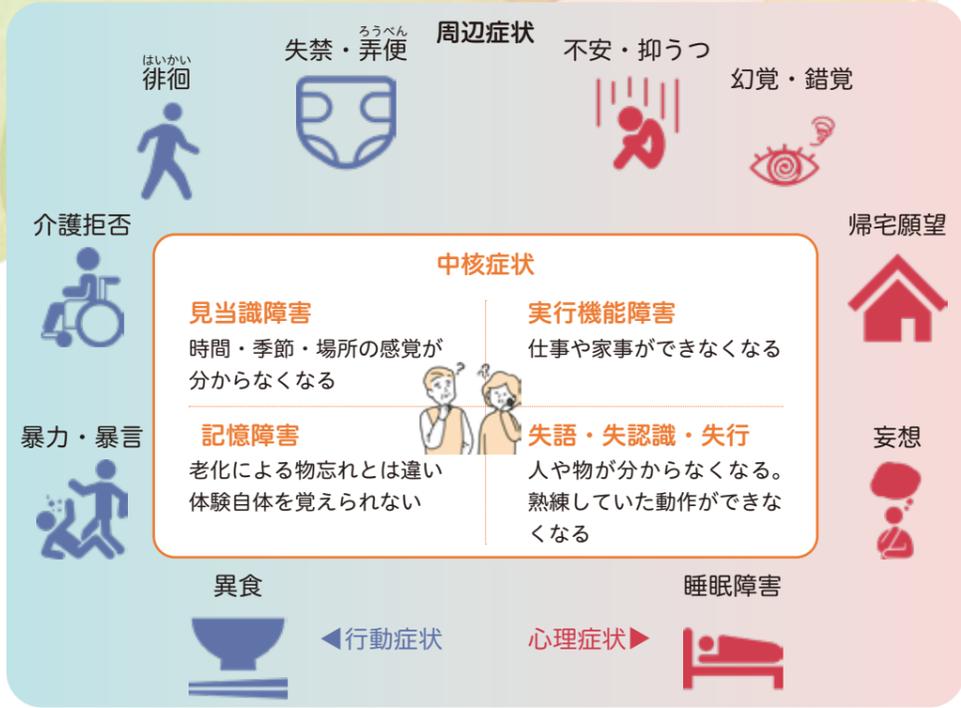


65歳以上の人口
11,387人



総人口 29,208人

※MCI(軽度認知障害)……記憶障害などの軽度の認知機能障害があるが、日常生活にはあまり支障がないため、認知症とは診断されない状態。MCIの人のうち年間で10〜15%が認知症に移行するとされている



認知症の症状
認知症は、さまざまな原因で脳の神経細胞の働き方が変化し、記憶力や判断力などの認知機能が低下することで、日常生活や日常生活に支障をきたす病気です。多くの人に共通して現れる「中核症状(認知機能障害)」と本人の性格や環境、人間関係などの影響が加わって起こる「周辺症状(行動・心理症状)」があります。

もの忘れと認知症の区別が重要

認知症は、これまでできていた家事や趣味ができなくなる、興味や意欲が低下する、ささいなことで怒りっぽくなるなど、性格や行動の変化がみられることもあります。これらの症状は、老化によるもの忘れと区別することが重要です。また、認知症とよく似た状態(うつ、せん妄)や認知症の状態を引き起こす体の病気(甲状腺機能低下症など)があるので、早期に適切な診断を受け、対処することが重要です。

(例)

老化による物忘れ

- ・体験したことの一部を忘れる(朝ご飯を食べたことは覚えていて、メニューが思い出せない)
- ・もの忘れの自覚がある

認知症の症状

- ・体験したこと全てを忘れている(朝ご飯を食べたことを忘れてる)
- ・もの忘れの自覚がない



チェックしてみよう!

「もしかしたら認知症かも」と気になったときは、チェックシートを活用して確認しましょう。気になることがあれば、かかりつけ医または、認知症専門医に相談・受診してください。

- ものを失くしてしまうことが多くなり、いつも探し物をしている
- 財布や通帳など大事なものをなくすことがある
- 曜日や日付を何度も確認しないと忘れてしまう
- 料理の味が変わったと言われる
- 薬の飲み忘れや飲んだかどうか分からなくなる
- リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない
- ささいなことで怒りっぽくなった
- 一人でいるのが不安になり、外出するのがおっくうになった
- 趣味や好きなテレビ番組を楽しめなくなった
- 同じことを言ったり聞いたりする

認知症サポーターになりませんか?

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、地域で認知症の人やその家族を温かく見守り、支援する人のことです。同サポーターの養成講座はいつでも開催することができます。講座を受けたい人、講座を開催したい事業者などは、市包括支援センターにお問い合わせください。

養成講座の内容

講話: 認知症の種類や症状、認知症の人への対応方法、認知症の予防、認知症サポーターの役割など

グループワーク: 認知症への対応、どのような対応を心掛けるかなど

問合せ 市地域包括支援センター (☎24-9193)