

9月は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21日は世界アルツハイマーデー、そして9月は世界アルツハイマー月間です。

認知症は誰でもなりうる身近な病気です。この機会に認知症を知り、理解を広げることで、本人・家族・周囲の人々みんなが、認知症になっても過ごしやすい町を目指していきましょう。

●年をとれば、誰でも認知症に

75歳を過ぎた頃から、5年ごとに認知症になる人はほぼ倍に増え、85歳以上の4人に1人は認知症と言われています。世界有数の長寿国である日本。長生きをすれば誰もがいずれ認知症になる可能性が高い、身近な病気なのです。

●認知症ってどんな病気？

認知症は脳の病気です。何らかの原因で脳の細胞に異常が起こることにより、記憶力や判断力など認知機能が低下して、日常生活に支障をきたしている状態をいいます。



<中核症状> 脳の機能障害により起こる症状です

○記憶障害

新しい体験の記憶や知っているはずの記憶の呼び覚ましが困難になる

○見当識障害

時間、日付、季節感、場所、人間関係などの把握が困難になる

○実行機能障害

旅行や料理など、計画や手順を考え、それにそって実行することが困難になる

○理解・判断力の障害

2つ以上のことの同時処理や、いつもと違うささいな変化への対応が困難になる

<誤解されやすいこと>

認知症の方は、何もわからない人でも、何もできない人でもありません。認知症の自覚がないと思われる人も、今までできていたことができなかつたり、分からなかつたりして、混乱したり自信をなくして苦しんでいたりします。でも、「うれしい」「悲しい」などの人としての感情は豊かに残っています。長く人生を生きてきた先輩として、人格を大切に接することが大切です。

<周辺症状> 不安や焦り、心身の不調、接し方などが影響するため、ある程度の予防や緩和が可能です。家族だけでなく、本人を取り巻く友人・近所など周囲の理解や接し方が大切です。

妄想

幻覚

攻撃的な言動

徘徊

無気力

例：本人がお財布がなくなつたと探しています。これで5回目です。大事にしましては、わからなくなってしまうのです。×家族「また？何度目よ！（責める口調）」→本人「お前がとつたんだろう！どこへやった！（気持ち：馬鹿にして！困ってるのに）」。

○家族「あら、心配ね。一緒に探そうか」→本人「ありがとね、困ってたんだよ（気持ち：よかった、大事なお金。助かるよ）」周囲も何度も付き合うのは大変でしょう。でも、不安な時に責められると相手への不信感にもなり、攻撃的言動になることがあります。

*家族の方の気持ちをわかちあう場として、介護家族の集いを月1回開催しています。詳しくは町地域包括支援センターまで。