

認知症になっても 安心して暮らせるまち。 ～9月は「茨城県認知症を知る月間」～

認知症サポート医に伺う

認知症と共に生きる

日常生活の中で、認知症にどのように向き合えばいいのか。認知症を熟知する「認知症サポート医」として、患者の支援や地域連携の推進役を担う、結城病院の山口恵子さんにお話を伺いました。

認知症サポート医
山口 恵子さん
(結城病院 内科医)

周囲の人が「異変」に気付くこと

認知症の症状は、本人に自覚がないことも多く、家族や近所など周囲の方が異変に気付くことが多いかもしれません。普段の様子を知っている方が、「以前と何か違うかも」と気付けるかどうかがかギになります。その意味では、日ごろから周囲の方とコミュニケーションをとっておくことが大切です。

そして、普段から信頼できるかかりつけ医を持っていたき、認知症でどこを受診したらよいか分からない場合、まずはかかりつけ医に相談してみてください。普段の様子を知っているかかりつけ医に相談すれば、必要に応じて専門の病院（専門医）につないでくれます。また、検査結果で脳腫瘍など脳の病気が見つかり対応も変わってくるため、いろいろな専門医のアドバイスを基に判断することもありますので、早めの相談をお勧めします。

もし本人の受診が難しいようであれば、家族の方が相談に行かれてもいいかと思います。

悩みや想いを「人に話す」大切さ

認知症の進行を抑えるには、「社会に参加すること」がとても重要です。しかし今、新型コロナの影響で「だれかと話したり一緒に楽しむ」という基本的な社会活動が難しくなっており、認知症ケアの大きな支障となっています。コロナ禍になって、この社会活動がどれだけ重要か改めて認識しましたし、私たち支援者側も「この状況でもできることはないか」と日々模索しています。

もし認知症が疑われるような状況になったら、ショックを受けない方はいません。でも、絶対にそこで立ち止まらず、「認知症と共に生きる」ことに向き合っていたらと思います。また、本人だけでなく、介護する家族にも大きな負担が発生します。悩みや想いを抱え込まず、人に話を聞いてもらったり情報交換できる場があると、ほっと心が軽くなります。もし少しでも悩みをお持ちの方は、行政や医療機関など、身近な窓口にいつでも相談してください。

日本における65歳以上の認知症の人の数は、約600万人（2020年現在）と推計されており、2025年には約700万人、高齢者の約5人に1人が認知症になると予測されています。

認知症はだれでもなりうる可能性があります。認知症への理解を深め、認知症があってもなくても、共に希望を持って生活できるまちを創っていくことが大切です。

認知症チェックリスト

次の項目は、認知症と診断された人の家族が、実際に気がついた日常生活の変化です。

- ☐ 同じことを何度も言ったり、聞いたりするようになった
- ☐ 置き忘れやしまい忘れが目立つようになった
- ☐ 蛇口の閉め忘れやガスの消し忘れが目立つようになった
- ☐ これまでの日課をしなくなった
- ☐ 以前はあった興味や関心がなくなった
- ☐ 時間や場所の感覚が不確かになった
- ☐ 物の名前が出てこなくなった
- ☐ だらしくなった
- ☐ ささいなことで怒りっぽくなった
- ☐ 財布やお金、物などを「盗まれた」と言うようになった



CHECK!!

もの忘れには、「加齢によるもの」と「認知症をうたがえるもの」があります。

これが全てではありませんが、早めに認知症に気付くために、次のようなサインが役立ちます。

「加齢」によるもの忘れと「認知症」の違いは？

	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験したこと	一部を忘れる (例:朝ごはんのメニュー)	すべてを忘れている (例:朝ごはんを食べたこと自体)
学習能力	維持されている	新しいことを覚えられない
もの忘れの自覚	ある	なくなる
探し物に対して	自分で見つけれられる	いつも探し物をしている (だれかが盗ったなどと、他人のせいにすることがある)
日常生活への支障	ない	ある
症状の進行	極めて徐々にしか進行しない	進行する