代々木病院の理念

ヒューマニズムにもとづく医療・介護の実践

くらしと健康

発行 東京勤労者医療会 代々木病院 1部60円
〒151―0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷１―30―７
ＴＥＬ03(3404)7661
E-mail address　yo_sosiki@tokyo-kinikai.com
友の会会員は会費に購読料がふくまれています。

認知症とその予備軍

65歳以上の４人に１人が

初期の兆候に気づくことが大事

朝ごはんを食べたのに忘れた、しゃべりたい言葉がしゃべれない、妄想、徘徊などで日常生活や社会生活が困難になる認知症。初期の兆候に気づくことが大事です。この認知症について全日本民医連副会長　山田智先生（介護福祉部長）にご説明いただきました。

山田智先生

認知症高齢者は現在400万人、軽度認知障害（ＭＣＩ）400万人を含めると何らかの障害を持つ方が800万人、65歳以上の4人に1人が認知症とその予備軍で、さらに増えると言われています。「忘れっぽくなった」「認知症の始まりかな」と思える時が誰にでもあると思いますが、「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」は違います。左の表（「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い）に示しました。

これらのほかに家族の気づきも重要です。「今話したばかりなのに電話の相手の名前を忘れる」「同じことを何度も言う」「料理・片付け・運転などのミスが多くなった」「約束の日時や場所を間違えるようになった」などの認知症の初期の兆候に、本人や周囲の人が気づくことが大事です。認知症の種類によって、予防、治療、対応がことなるため、しっかり診断を受けることが重要です。代表的な認知症を紹介します。

①アルツハイマー型認知症

認知症の中で最も多く、脳にアミロイドベータという蛋白質がたまり正常な神経細胞が壊れ、脳萎縮が起こることが原因です。アミロイドベータが蓄積する原因はわかっていません。これまで発症には加齢や遺伝が関係することはわかっていましたが、最近、糖尿病や高血圧の方のほうがなりやすいこともわかってきました。

予防には生活習慣の改善が重要とされています。症状はさまざまで、軽いもの忘れから、進行するに従い、徘徊、失禁、会話困難があります。

②脳血管性認知症

2番目に多く、脳梗塞や脳出血でおこります。予防には高血圧・高脂血症・糖尿病のコントロールが重要です。記憶障害の一方で、判断力は保たれているなど「まだら認知症」がみられます。

③レビー小体型認知症

レビー小体という蛋白質が脳にたまり起こります。この蛋白質はパーキンソン病の原因でもあり、認知症を伴うパーキンソン病と言われています。鮮明な人・動物・虫などの幻視と幻聴もあります。睡眠時に夢にあわせて踊る、手足を動かしたりすることもあります。

④前頭側頭型認知症

多くは初老期に発症します。原因はわかっていません。人格や性格が極端に変わる、清潔保持ができない、反社会的な行動、決まった時間に同じ行動を繰り返すなどがあります。

◇　◆

認知症の治療薬はいくつか作られてきていますが、効果のほどはまだ充分でないようです。やはり運動をする、外出の機会を持つなど、生活習慣の改善が重要です。

「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い（一例）
（政府広報オンラインのホームページより引用）

	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
もの忘れの自覚	ある	ない
探し物に対して	（自分で）努力して見つけようとする	誰かが盗ったなどと、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

認知症について正しく理解して

認知症の人や家族を地域や職場で支えよう！

認知症サポーター養成講座

住民講座やミニ学習会などという形で認知症を正しく理解し、認知症の方とのつきあい方について学べます。講座修了後には、認知症の人を支援するサポーターの目印である「オレンジリング」が渡されます。

認知症サポーター

役割は認知症について正しい知識を得て理解し、自分ができる範囲で認知症の人や家族を手助けすることです。昨年12月31日現在で7,134,442人おります。

★認知症サポーター養成講座を開催するには

◆団体・企業の方
団体・企業の所在地の区市町村の「高齢福祉主管課」へお問い合わせください。東京都全域規模での開催は、「東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課（電話：03-5320-4276）」へご連絡を。

◆住民の方
お住まいの区市町村の「高齢福祉主管課」へお問い合わせください。代々木病院も認知症サポーター養成講座を行いました。何かお困りの際には、遠慮なさらず近くにいる職員にお声をおかけください。

オレンジリングは「認知症を正しく理解し、認知症のある人やその家族を温かく見守る」認知症サポーターの証です。

オレンジ色のブレスレットで腕にして使用します。

〈広島県のホームページより引用〉

千駄の萱

東日本大震災から5年、大地の鳴動は収まりつつあるが、社会の変動はこれからが本番かもしれない。再登板後、総理とそのグループは前回の轍を踏まぬよう巧妙かつ大胆に戦争ができる国造りを推し進めている▼三権分立の司法に代わって法律の番人を務めてきた内閣法制局等を飼いならし、集団的自衛権の行使を容認し、国民の目を塞ぐ特定秘密保護法を制定。ＮＨＫを始めマスコミの「牙」を抜き、翻弄され続けてきた沖縄の自己決定権を無視し、フクシマを忘れ原子力の再興に励む政府の姿は見るに堪えない▼そして、多くの国民が反対する中、米国議会での発言どおり安保法制は成立した。今や安倍政権は国民の意思を無視し、民主主義・立憲政治を否定する独裁政権のステージに立っている▼さらに、総理は緊急事態条項を盛り込む憲法改正に優先的に着手したい旨の答弁を昨年11月の参議院予算委員会で行うなど、アクセルを踏み続けたいようだ。70年続いた平和な戦後を奪われないため、また世界平和に貢献できる現憲法を守るため、まずは7月の参議院選挙での勝利が欠かせない。　（ま）