



特集 | 認知症を学ぶ

「もしも家族が、あるいは自分自身が認知症になってしまったらどうしよう…」
 「認知症になっても、住み慣れた中山町で暮らし続けることはできるのだろうか…」
 そんな不安や疑問を抱いたことはありませんか。
 どんなことでも、知らないと不安になります。しかし、知ることでそれらの不安が軽減されるかもしれません。
 そもそも認知症とは何か。症状が出たらどうすれば？困ったとき誰に相談すれば？
 このページでは、そのような率直な疑問にお答えするとともに、町の取組みについて紹介します。

認知症って何だろう

正しい理解で早めの一歩を

認知症とは？

認知症とは、高齢等により脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなるために様々な障害が起こり、もの忘れがひどくなったり、これまでできていたことができなくなるなど、生活するうえで支障が出てくる状態のことを言います。以前は「痴呆症」と言われていましたが、差別的な意味合いが含まれているとして、平成16年より「認知症」と改められました。

認知症の有病率は高齢になるにつれ高くなり、歳をとれば誰にでも起こりうる身近な病気と言えます。

厚生労働省によると、認知症患者数は65歳以上の高齢者の約7人に1人と推計され、さらにその前段階とされる「軽度認知障害」とされる人を合わせると、約4人に1人が認知症あるいは予備群ということになります。

認知症を引き起こす病気のうち、主なものは、脳の細胞がゆっくりに死んで脳が萎縮する「変性疾患」と呼ばれる病気や、アルツハイマー病などがこれにあたります。

次に多いのが、「脳血管性認知症」で、脳梗塞、脳出血などが原因で細胞に栄養や酸素が行かなくなり、その部分の細胞が死んだり、働きが悪くなってしまうものです。

アルツハイマー型認知症の脳の状態



脳の細胞が少しずつ死んでしまい、脳全体が縮んでいく。

脳血管性認知症の脳の状態



血管が詰まって栄養や酸素が行き渡らず、一部の細胞が死んでしまう。

認知症の症状は？

認知症の症状は、「中核症状」と「行動・心理症状（BPSD）」の大きく2つに分けられます。

■中核症状

脳の細胞が死んでしまうことによって直接起こる症状。服薬で進行を遅らせることができる場合があります。

たとえばこんな症状が

- ・覚えられない
- ・すぐ忘れてしまう
- ・月日、場所、人がわからなくなる
- ・2つ以上のことが重なると理解できなくなる
- ・仕組みが目に見えない道具や、新しい機械を使えない
- ・考えるスピードが遅くなる

■行動・心理症状（BPSD）

本人の性格や人間関係、生活環境、心の状態などによって出てくる症状。まわりの人の助けが症状の緩和につながります。
 たとえばこんな症状が

- ・自信を失い、すべてが面倒になる
- ・トイレを失敗するなど、身の回りのことが自分でできなくなる

■年相応のもの忘れと

認知症のもの忘れは違う！

もの忘れがみられると、「もしかして認知症？」と心配になりますが、老化にともなう年相応のもの忘れと認知症のもの忘れは違います。

年相応のもの忘れは体験の一部分を忘れるにとどまりますが、認知症の場合には体験自体を忘れてしまうことが特徴的です。

※下表「もの忘れと認知症の違い」参照

早期発見が第一！

認知症の原因となる病気のなかには早期に治療すれば治せるものもあります。一方で、認知症については現時点では治すことはできませんが、アルツハイマー型認知症なら治療薬によって進行を遅らせることができ、脳血管性認知症なら原因となる脳血管の病気の再発を防げば進行を止めることができる場合もあります。

高齢者の認知症に最初に気付くのは、多くの場合家族です。「な

中山町の現状

症状の軽いうちに病気とう向き合い、どのように生活をしていくのかなどについて、医師の意見を聞きながら準備や手配をしておけば、認知症であっても自分らしい生き方をすることができます。

高齢者の総合相談窓口「中山町地域包括支援センター」では、平成27年度には、年間延べ725件の相談を受けました。認知症の深刻な内容が多くなってきたおり、「財布の置き場所を教えたのに『家族に盗られた』と言ってまわり困っている」などといった相談が多く寄せられています。

また、中山町の認知症高齢者数は、平成28年4月時点で介護保険認定者数から約416人と推計さ

もの忘れと認知症の違い

年相応のもの忘れ	認知症のもの忘れ
経験したことが部分的に思い出せない	経験したこと自体を忘れてしまう
目の前の人の名前が思い出せない	目の前の人や誰なのか分からない
物の置き場所が思い出せないことがある	物の置き忘れ・紛失が頻繁になる
何を食べたか思い出せない	食べたこと自体を忘れてしまう
約束したことをうっかり忘れてしまう	約束したこと自体を忘れてしまう
もの覚えが悪くなったように感じる	数分前の記憶が残らない
曜日や日付を間違えることがある	月や季節を間違えることがある

れており、65歳以上の人口の1割以上の人が、何らかの認知症症状を持っているということになります。今後も増加が予想され、早急な対策が求められています。