

三種町の 認知症に関する取り組み

認知症簡易チェックサイト

認知症の早期発見、早期受診・診断、早期治療は、その後の本人の生活を左右する非常に重要なポイントです。

「私は認知症かしら・・・?」「うちの家族、認知症では・・・?」と気になったら、認知症簡易チェックサイトをご活用ください。三種町公式ホームページに掲載しています。



3種類のサイトがあります。

これって認知症? (家族・介護者向け)

わたしも認知症? (ご本人向け)

運動機能は? (ロコモチェック)

<http://fishbowlindex.net/mitanen/>

認知症サポーターとは

認知症について正しい知識を持ち、認知症の方やそのご家族を温かく見守る応援者のことです。

「認知症サポーター養成講座」を受講すれば、どなたでもなることができます。関心のある方(5名以上)はぜひ地域包括支援センター(☎0185-85-4835)にお問合せください。

認知症に関する相談窓口

三種町地域包括支援センター(町直営)

●三種町役場 福祉課内 ☎0185-85-4835

※認知症初期集中支援チームを設置しています。

(認知症の人や認知症が疑われる人とその家族をサポートするための専門チーム)

ランチ ※ランチとは、住民の相談を受け付け、地域包括支援センターにつなぐ窓口です。

●三種町社会福祉協議会 相談支援係 ☎0185-83-4861

●美幸苑居宅介護支援事業所 ☎0185-72-1232

医療機関

認知症疾患医療センター(県指定) まずはかかりつけ医に相談しましょう。

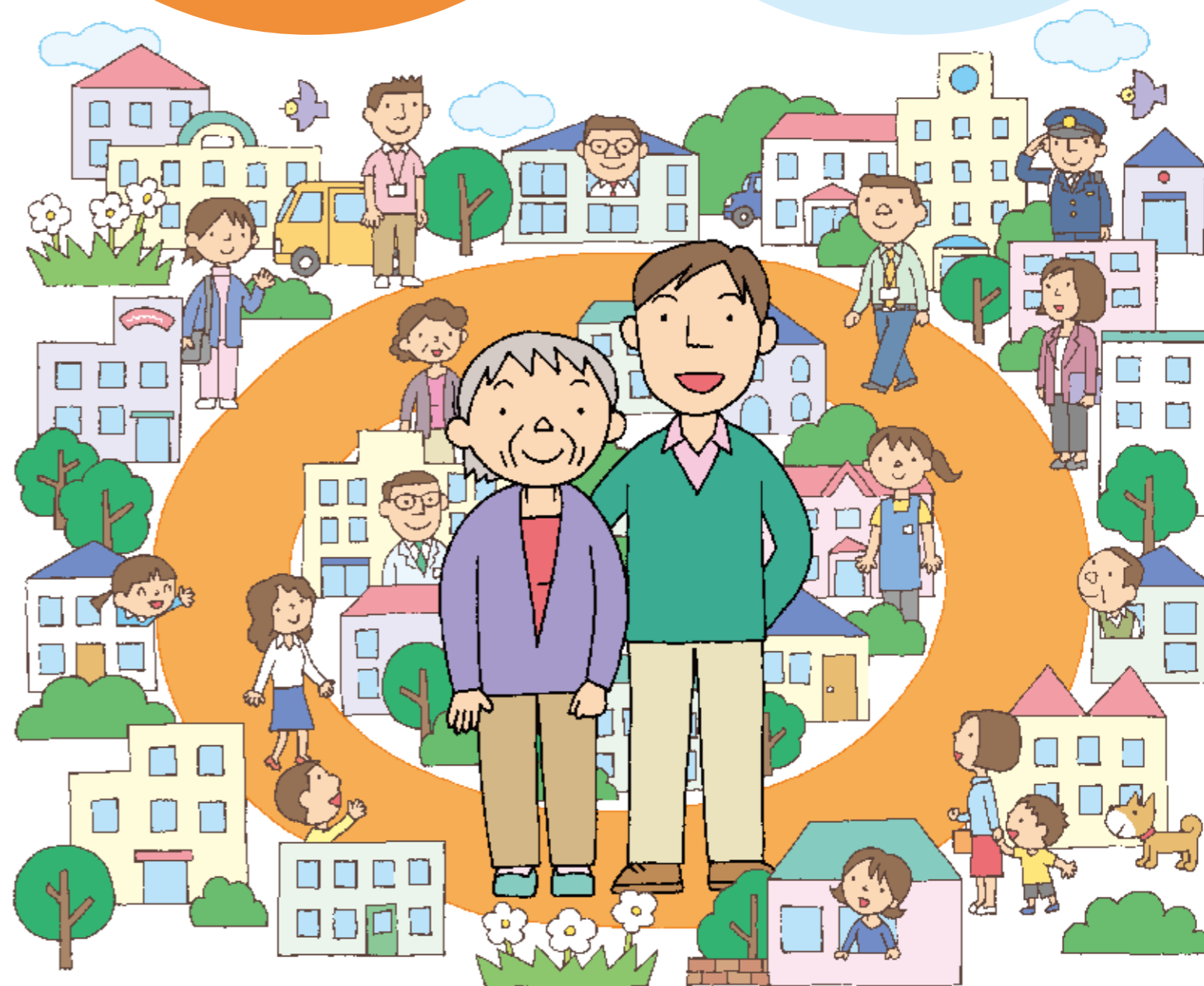
能代・山本医療圏域

●能代厚生医療センター ☎0185-52-3111(代) ※認知症疾患センターとお伝えください。

認知症 になっても...

三種町 認知症あんしん ガイドブック

安心して
住み慣れた場所で
暮らして
いけるように



三 種 町

もっと認知症を知ろう

認知症は脳の病気です

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなって記憶力や判断力などが低下し、日常生活にまで支障が出る状態で、通常の老化による衰えとは違います。たとえば、朝ごはんは何を食べたか思い出せないといった体験の一部を忘れるのは、老化によるもの忘れといえますが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は、認知症が疑われます。



どんな症状が起こるのでしょうか

認知症になると記憶力や判断力などが衰えます。これが認知症という病気の本質なので「中核症状」といわれます。また、中核症状のために周囲にうまく適応できなくなったり、心身が衰えたり、不安になることなどによって妄想や幻覚などの症状が出ることもあり、これを「周辺症状」といいます。

中核症状

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に困難になる障害。



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障害。



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障害。



理解・判断力の障害

2つ以上のことの同時処理や、いつもと違う些細な変化への対応が困難になる障害。



中核症状に、不安やあせり、心身の不調、周囲の適切でない対応などが影響

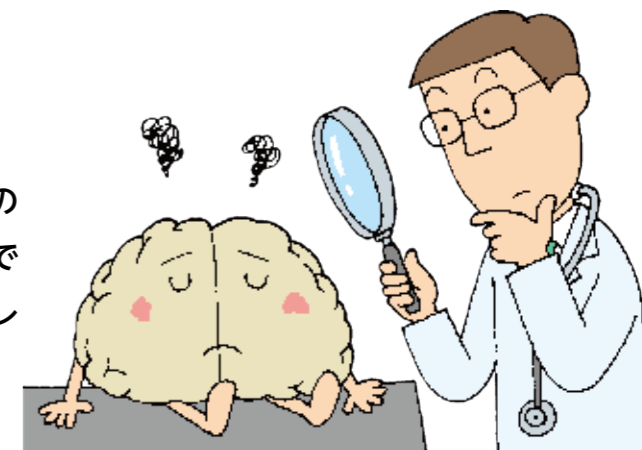
周辺症状

周辺症状は、適切な治療や周囲のサポートで認知症の人が感じている精神的なストレスなどを取り除くことによって、ある程度の予防や緩和が可能です。

- 妄想
- 徘徊
- 便をいじるなど排せつの混乱
- 過食など食行動の混乱
- 幻覚
- 無気力
- 攻撃的な言動
- など

認知症を引き起こす主な脳の病気

脳の働きが悪くなって認知症は起こりますが、その原因はひとつだけではありません。認知症のなかでは、「アルツハイマー型認知症」「脳血管性認知症」「レビー小体型認知症」が3大認知症といわれています。



アルツハイマー型認知症

いちばん多い認知症です。脳内で異常なたんぱく質がつくられ、脳の細胞の働きが少しずつ失われて死んでいき、脳が萎縮して機能が全般的に低下していきます。脳内の変化は、記憶障害など具体的な症状が出る何年も前から起きているといわれ、徐々に進行していきます。早期の発見が重要です。

症状や傾向

- 女性に多い
- ゆっくりと症状が進行する
- 機能低下は全般的に進む
- もの忘れの自覚がなくなる
- 初期には麻痺など神経障害は少ない
- 人格が変わることがある
- 画像診断で脳の萎縮がわかることがある

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血など脳血管疾患のために、脳の細胞の働きが失われることで発症します。画像診断で発見しやすいタイプで、損傷を受けた脳の部分の機能は失われますが、脳全体の機能が低下することは少ない病気です。片麻痺や言語障害など身体症状が多くみられ、脳梗塞の再発で段階的に進みます。

症状や傾向

- 男性に多い
- 再発のたび段階的に進行する
- 機能低下はただらに起こる
- 初期にはもの忘れの自覚がある
- 片麻痺など神経障害が起こりやすい
- 人格は比較的保たれる
- 画像診断で梗塞などの病巣が確認できる

レビー小体型認知症

脳内に「レビー小体」という特殊な物質が蓄積された結果、脳の細胞が損傷を受けて発症する認知症です。手足のふるえ、筋肉の硬直などの症状や、もの忘れとともに生々しい幻視（その場にはないものがあるように見える）があらわれるのが特徴です。アルツハイマー型認知症より比較的早く進行します。

症状や傾向

- 男性に多い
- なだらかに症状が進行する
- 機能低下は全般的に進む
- 初期にはもの忘れの自覚がある
- 筋肉の硬直などが起こりやすい
- 生々しい幻視があらわれる
- 画像診断では脳の萎縮が軽い

※このほかにも、脳の外傷や腫瘍、感染症などさまざまな病気が原因となって脳の障害が起こり、認知症を引き起こしています。

認知症に早く気づこう

認知症は早期の発見が大切です

生活習慣病をはじめ多くの病気がそうですが、認知症もまた早期の発見と治療がとても大切な病気です。認知症は、現在完治が難しい病気とされています。しかし、早期に発見して適切な対処をすれば、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。

●早期発見による3つのメリット

メリット1 早期治療で改善も期待できる

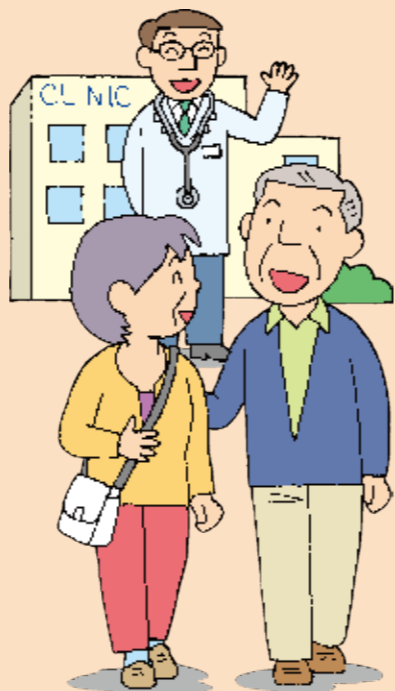
認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見し早期に治療をはじめると、改善が期待できるものもあります。

メリット2 進行を遅らせることができる

認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことによって、その進行のスピードを遅らせることができます。

メリット3 事前にさまざまな準備ができる

早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を整えることができます。



本人が受診を拒むこともあります

「自分が認知症かもしれない」という不安はとても大きなものです。そのため家族など周囲が受診をすすめても、本人が頑なに拒むといったこともあります。そのようなときは、まずは家族だけで地域包括支援センター、保健所・保健センターなどの相談窓口を訪れ、アドバイスを受けることもできます。

また、受診の意思はあっても専門の医療機関の敷居が高い場合は、かかりつけ医に相談してみるという方法もあります。かかりつけ医は、必要に応じて適切な病院なども紹介してくれます。問診などで正確に症状を伝えるためにも、できるだけ家族が付きそって受診しましょう。



●認知症が疑われるサイン

以下のチェックリストを参考に「認知症かもしれない」というサインに早めに気づき、かかりつけ医や自治体の窓口にご相談しましょう。認知症による変化は、本人よりも周囲の人が気づきやすいことも多いので、身近な家族などが一緒にチェックしましょう。

- | | | | |
|---|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> 直前にしたことや話したことを忘れてしまうようになった。 |  | <input type="checkbox"/> おしゃれや清潔感など身だしなみに気を使わなくなった。 |  |
| <input type="checkbox"/> 同じことを何度も言ったり、聞いたり、したりするようになった。 |  | <input type="checkbox"/> 今まで好きだった趣味などへの興味や関心がなくなった。 |  |
| <input type="checkbox"/> 置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探しものをしている。 |  | <input type="checkbox"/> 外出したり、人と会ったりするのをおっくうがり、嫌がるようになった。 |  |
| <input type="checkbox"/> 知っているはずの人やものの名前が出てこなくなった。 |  | <input type="checkbox"/> 今までできていた家事、計算、運転などのミスが多くなった。 |  |
| <input type="checkbox"/> つじつまの合わない作り話をするようになった。 |  | <input type="checkbox"/> 日付や時間を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった。 |  |
| <input type="checkbox"/> 以前に比べ、ささいなことで怒りっぽくなった。 |  | <input type="checkbox"/> 財布が見当たらないときなど、盗まれたと人を疑うようになった。 |  |

「軽度認知障害 (MCI)」の発見と対処が重要です

「軽度認知障害 (MCI)」とは、いわば認知症の前段階で、軽い記憶障害などはあっても基本的に日常生活は大きな支障なく送れる状態です。この段階で発見して適切に対処すれば、特にアルツハイマー型認知症への移行を予防、または先送りできるといわれています。ちょっとした異変のサインを見逃さないようにしましょう。

認知症の症状とケアの流れ

認知症は少しずつ進行し、症状が変化していきます。家族や周囲が認知症を理解して、上手にご本人に対応していくことが大切です。(原因疾患や身体状況によって経過が異なりますので、この通りの経過をたどる訳ではありませんが、今後の介護や対応の目安として下さい)

	気づき	軽度	中等度	重度	終末期
ご本人の様子 (症状や行動)	<ul style="list-style-type: none"> ●物忘れが見られ、人の名前や物の名前が思い出せないことがしばしば見られる。 ●会話の中で「あれ」「それ」などの代名詞がよく出てくる。 ●日常生活については自立して過ごせている。 	<ul style="list-style-type: none"> ●買い物で必要なものを必要なだけ買うことができない。 ●夕食の段取り、家計の管理などに支障を来す。 ●大事な物をどこに保管したか思い出せずに探し回ることが増える。 ●同じことを何度も話したり、聞いたりする。 ●日常生活で見守りなどが必要となってくる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●季節にあった服を選ぶことができなくなる。 ●服を着る順番がわからなくなる。 ●外出先から一人で戻れなくなることがある。 ●日常生活で介助が必要となってくる。 ●時間や場所がわからなくなることが増えてくる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●歩行が不安定になり、転倒なども増えてくる。 ●トイレの場所が分からず失敗することが増えてくる。 ●食べ物でないものも口に入れる。 ●食事や入浴など一人でできず介助が必要になる。 ●家族を認識できなくなってくる。 ●日常生活で常時介護が必要となる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●言葉によるコミュニケーションが難しくなる。 ●表情が乏しくなり、刺激に対する反応が鈍くなる。 ●歩くことが困難となり、ほぼ寝たきりの状態となる。 ●介護なしでは日常生活を送る事ができなくなる。
認知症の進行状況 による支援体制など	<ul style="list-style-type: none"> ●地域包括支援センター 高齢者の介護・健康・福祉に関する総合相談窓口です。介護保険サービスを利用するための介護認定について相談することも可能です。 ●サロン・居場所など 活動的に過ごしましょう。 ●居宅介護支援事業所(ケアマネジャー) 利用者が日常生活を送る為に必要な保健医療・福祉サービスを利用できるよう、利用者の心身状況や環境などを考慮してサービス利用の連絡調整を行います。 ●家族介護交流会 同じ悩みを持つ当事者や家族同士が意見交換して、介護や生活上の工夫を学んだり、気持ちを共有することができます。 ●日常生活自立支援事業 ●成年後見制度 財産管理や身上監護など、ご本人の権利を護るための制度を利用することができます。 ●おれんじカフェ(認知症カフェ) 認知症の人、その家族、そして支援者が集まって、和やかに過ごすことができます。専門職もいますので、介護のことについて相談することも可能です。 ●わくわく！脳力アップ教室(認知症予防教室) 脳と体を同時に使うことで脳の活性化を促します。 ●介護保険で利用できる主なサービス ◆訪問介護：ホームヘルパーに訪問して ◆通所介護・通所リハビリ：デイサービス ◆訪問看護・訪問リハビリ：看護師やリハビリの資格者に自宅に来てもらい、健康状態の管理やリハビリを受けることができます。消費や心身機能の維持回復、家族の介護負担の軽減を目的として施設に短期間宿泊することができます。 ◆ショートステイ：ご本人の孤立感の解消 ◆介護保険で入所ができる主な施設 ◆特別養護老人ホーム：常に介護が必要 ◆介護老人保健施設：在宅への復帰を目指す ◆グループホーム：認知症などで生活が難しい方、入浴、排せつ、食事等の身体介護や調理、洗濯、掃除等の生活援助を受けることができます。ス スやデイケアに通い、他者交流やレクリエーションを行ったり、リハビリを受けることができます。ハビリの資格者に自宅に来てもらい、健康状態の管理やリハビリを受けることができます。消費や心身機能の維持回復、家族の介護負担の軽減を目的として施設に短期間宿泊することができます。 ◆施設(※入所にはご本人の介護度や身体状況などの条件があります) で在宅での介護が困難となった方が施設で介護を受けながら生活を送ることができます。目的として施設へ入所し、心身の機能回復訓練を受けることができます。困難な方が専門スタッフの支援を受けながら少人数で共同生活を送ります。 ●かかりつけ医 日常の健康管理も含めて、早い段階でかかりつけ医に相談ができる体制を作っておきましょう。 ●かかりつけ薬局 状態に応じ、医師と連携し、薬剤師が自宅に訪問して、お薬を管理することもできます。 ●認知症疾患医療センター 認知症に関する鑑別診断、周辺症状と身体合併症に対する急性期治療、専門相談を受けることができます。 				
ご家族の心構えや準備	<ul style="list-style-type: none"> ■「おかしい」「いつもと違う」と思ったときには早めに「地域包括支援センター」に相談する。 ■今後のことも考えてかかりつけ医を持つようにする。 ■家族間で話し合っておくべき点(可能であればご本人も交えて) ●今後の金銭管理や財産管理について ●どのような終末期を迎えるか ■介護・医療について ●接し方や介護、医療について勉強しておく。 ●本人の役割を全て奪わず、出来ることはしてもらう。 ●本人が失敗しない環境づくりを配慮する。 ■介護する家族の休息も大切に ●全て抱え込まずに上手に介護保険サービスを活用する。 ●家族の会などで話を聞いたり、自分の気持ちを話せる場所を作る。 				