

認知症と共に生きる

日本における65歳以上の認知症の人の数は増加傾向にあり、近い将来、高齢者の約5人に1人に上ると推計されています。年齢を重ねるごとに発症する可能性も高まり、今後も認知症の人は増え続けると予測されています。

認知症は誰でもなり得ることから、認知症への理解を深め、認知症になっても希望をもって日常生活を過ごせる社会を作っていくことが重要です。

認知症を少しでも身近なものとして捉え、皆さんも認知症について考えてみませんか？

体験談

ご主人が認知症かもと思ったきっかけは？

Aさん 車の運転中に、普段曲がるところで曲がらなかつたりして、あれ？と感じました。道が違うと言うと怒りだしてしまったり、ドライブ好きな夫の帰りが遅いので、電話で店の名前を聞いて、家の近くの店だと思って家族で探していたら、宇都宮方面の店でした。

他にはどんな症状がありますか？

Aさん 最近は名前が書けなくなりましたね。他にも「ちよつと待って」ができない。私の姿が見えなくなると不安になり、家の中でも探し回ります。店内の場合には目が離せません。

今、ご主人が認知症で大変だと感じることは？

Aさん 周りの人には、分からないことが辛いです。本人は、元気だし

挨拶も受け答えも普通にするので、周りから見たら認知症だと分かりません。私が嘘をついているように見えてしまうかも。

先程「怒りだす」という話がありました。それに対してどう対処していますか？

Aさん 季節が分からないので、暑いのに冬の服を着たりしますが、指摘すると怒る。自分で選んだものでないと着ないので、その季節に合う服をあらかじめ着か出しておき、そこから本人が選ぶようにしています。季節にそぐわない衣服を着ている時は、「暑くない？」と声をかけるようにしています。プライドを傷つけるようなことはNGです。

認知症の介護をしてきて、必要だと感じたことは？

Aさん 隠さないで本人を連れて歩くこと。皆さんと会うことで良い刺激になると思います。お会いする方

ドライブやダンスが趣味で活動的な市内在住のAさんご夫婦。現在は、認知症を発症したご主人の介護をしています。Aさんにお話を伺いました。

は年中同じ話を聞かされて大変かもしれないけれど（笑）。あとは、介護の話をすること。お友達にも隠さないで話をする。経験者は「うちもこうだよ」とか話してくれ、共感できることがありがたいです。大変な介護だけど、悔いのないように日々を送ることが大切だと思います。

介護の苦労や不安を抱えながらも、にこやかに話してくれるAさん。隠さず話ができるということは、本人にとっても介護者にとっても、とても良い環境のようです。



認知症とは

さまざまな原因により、脳の細胞が死んだり、働きの悪くなったりして認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態をいいます。

加齢によるもの忘れと認知症の違い

年齢を重ねると、新しいことがなかなか覚えられない、人の名前がとっさに出てこない、という経験をした方は多いのではないのでしょうか？

では、加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れは、どこが違うのでしょうか？（図1参照）

もの忘れのために日常生活に支障をきたしているか

本人は忘れたっぼくなったことを自覚できなくなっているか

もの忘れが多量に感じたら

認知症のサインまではいかなくても、少しだけ加齢によるもの忘れが多いと感じたら、軽度認知障害（MCI）の可能性も考えられます。MCIとは、認知症になる前の段階のことです。

図1

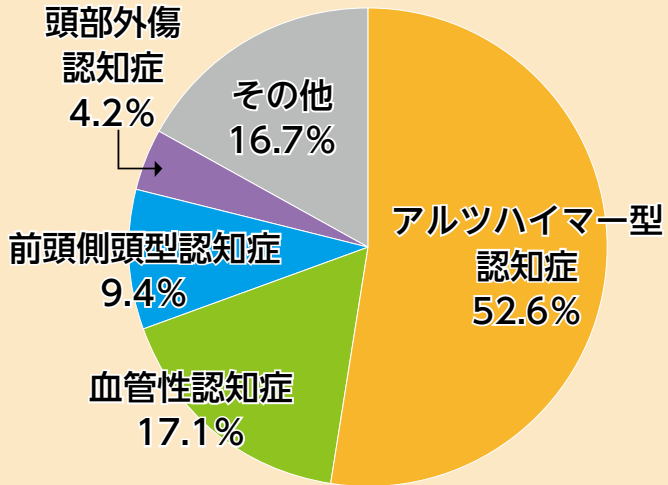
	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験したこと	一部を忘れる（例：朝ごはんのメニューを忘れる）	すべてを忘れる（例：朝ごはんを食べたこと自体を忘れる）
学習能力	維持されている	新しいことを覚えられない
もの忘れの自覚	ある	なくなる
探し物に対して	（自分で）努力して見つけられる	いつも探し物をしている誰かが盗ったなど、他人のせいにする必要がある
日常生活への支障	ない	ある
症状の進行	きわめて徐々にしか進行しない	進行する

出典：厚生労働省「知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス総合サイト」

若年性認知症について

18歳から64歳までに発症した認知症疾患を、総称して若年性認知症と言います。地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所の調査によると、全国の若年性認知症の総数は、35,700人と推計されています。原因となる疾患は、アルツハイマー型認知症（52.6%）が最も多く、次いで血管性認知症（17.1%）、

前頭側頭型認知症（9.4%）、頭部外傷認知症（4.2%）、その他（16.7%）です。発症時と同じ職場で就労し続けている人は1割にとどまり、大半は途中で退職しています。働き盛りで社会的役割が大きい世代であり、発症により経済的な問題を抱える可能性があります。介護をする方の負担も大きくなるため、専門機関に早めに相談しましょう。



出典：地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所
プレスリリース我が国の若年性認知症の有病率と有病者数

相談窓口

県若年性認知症サポートセンター
☎048-814-1212
(平日9時～16時)