

認知症を考える

自分が認知症になったら・・・と考えた
ことがありますか。近い将来、高齢者の5
人に1人が認知症になると予想されていま
す。誰もがなる可能性のある認知症につ
いて、考えてみませんか。

1 認知症を理解する

高齢化の進展に伴い、認知症になる人も増加
しています。誰もがその当事者や支援者になる
可能性がある認知症について、県認知症疾患医
療センターの黒野医師に話を聞きました。



県認知症疾患医療センター
副センター長 黒野 明日嗣 医師

○ 認知症とは

認知症は、脳の神経細胞に問題が出てくる病
気で、イメージとしては、脳の老化が異常に早
く進んだことにより日常生活に支障がある状態
のことです。認知症にもいくつか種類がありま
すが、最も多いのはアルツハイマー型認知症
で、全体の約6割を占めています。

○ 認知症の症状

主な症状にはまず、「覚えられない」というの
があります。進行すると、時間や日付の感覚が
なくなったり、場所が分からなくなったりして、
その結果、徘徊(はいかい)などを行うことがあります。

認知症は、単なる物忘れとは違います。物忘
れは、出来事の一部を忘れても、ヒントがあれば
思い出すことができ、物忘れしている自覚があ
ります。一方、認知症では、出来事の全部を
忘れてしまったため、ヒントがあっても思い出す
ことができず、忘れていく自覚がありません。

○ 早期発見が大切

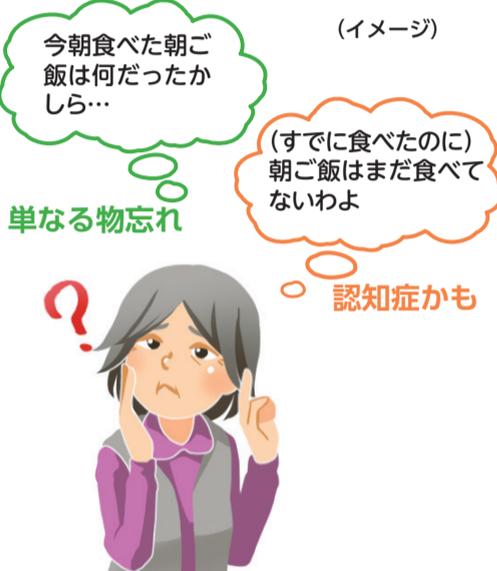
現在のところ、薬では認知症の進行を遅らせ
ることはできません。そのため、大切なのは早期発見です。早く見つけて
適切な対応方法を家族が学ぶことで、それまで
と変わらない生活を続けられることもあります。
なんとなく今までと様子が違う、その人らし
くないなど感じたら、早めにかかりつけ医など
に相談してください。

○ 「人」が一番の薬

認知症になっても、その人の全てが変わってし
まうわけではありません。記憶が消えることが
あっても感情は残っています。周りが過度に病人
扱いしたり、態度を変えたりすることで、暮らし
にくくしてしまうことが多くあります。

認知症の人と接するとき、怒ってはいけな
い、とよくいわれます。確かに、ストレスは認
知症を進行させるので、怒らないに越したこと
はありませんが、ずっと一緒にいる家族にとつ
てはなかなか難しいものです。そこで、怒らな
いようにするのはなく、怒った分がそれ以
上、笑顔になってもらうようにしてみてください
。そして、家族も笑顔でいることが、認知症
の進行を遅らせることにつながります。

ほかの病気にもいえることですが、認知症に
は、「人」が一番の薬です。人と交流しなくなる
と、認知症は一気に進行します。その人らしさを
大事にしながら、サポートすることが大切です。



認知症早期発見の目安

- 同じことを何度も言う・問う・する
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う
- 慣れた道でも迷うことがある
- 自分の失敗を人のせいにする
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった

(認知症の人と家族の会「家族がつくった認知症早期発見の目安」より一部抜粋)

Interview

少しの配慮で
お互い穏やかに



認知症の人と家族の会
世話人 川野 早苗さん

一緒に暮らしていた実の母が認知症でした。最初
は、物とられ妄想(大事な物をとられたと思い込むこ
と)から始まりました。通帳をとった、とらないなど
ささいなことでもけんかの絶えない日々でした。ある
とき、親戚が異変に気づき、ようやくかかりつけ医
に相談。何かおかしいな、と思ってから1年くらい
たってからでした。

専門の病院で認知症との診断を受けたとき、それ
まで単なるわがままだと思っていたのが、病気のせ
いだと分かって納得でした。それからは、どこに行
くにも母を連れて行くようにしました。ときどき徘徊
などもありましたが、そのたびに近所の人が行き
先を教えてください、ときには家まで送ってくれた
り、地域の方々のおかげで大事に至ることはありません
でした。そして、私が少し対応を変えたことで、
けんかをすることもなくなりました。認知症の人と
介護する人は「合わせ鏡」といわれます。私が
穏やかに接するようになると、驚くほど母も穏やか
になりました。

数年前に母が亡くなってから、同じような状況の
人の力になりたいと、認知症の人と家族の会での活
動を始めました。最初は、大切な人が認知症になっ
たという事実を受け入れられなかったり、周りが理
解してくれなかったりして、孤独になりがちです。
一人で悩まないで、相談してみませんか。

認知症介護の電話相談

- ◆ 認知症介護経験者などが話を聞きます
- ◆ 認知症の人やその家族が抱える、生活や介護に関する悩みなど、気軽にご相談ください
- ◆ 認知症の人と家族の会
鹿児島県支部257-3887
月～金曜日10時～16時
(祝日、年末年始を除く)
- ◇ 認知症に関する情報提供などは、長寿あんしん相談センター813-1040でも行っています