

正しく知る みんなで支えよう 認知症

〜いつまでも自分らしく 地域で暮らし続けていくために〜

平成十六年十二月、軽蔑的な意味が含まれ、差別や偏見につながっていた「痴呆」がその状態を正確に表す「認知症」へと呼称が変更されました。これをきっかけに全国各地で認知症の人とその家族を支え、誰もが暮らしやすい地域づくりに向けた取り組みが展開されています。

認知症ってどんなもの？

認知症は、だれにでも起こる可能性のある脳の病気です。認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出てくる状態（およそ六カ月以上継続）を指します。

国の推計では、認知症高齢者数は平成十七年現在一六九万人ですが、今後二十年で倍増することが予想されています。八五歳以上の方の四人に一人にその症状があるといわれています。

県内においては、平成十九年度に要介護認定を受けた方のうち六五％に何らかの認知症の症状（認知症高齢者の日常生活自立度Ⅱ以下）を指します。

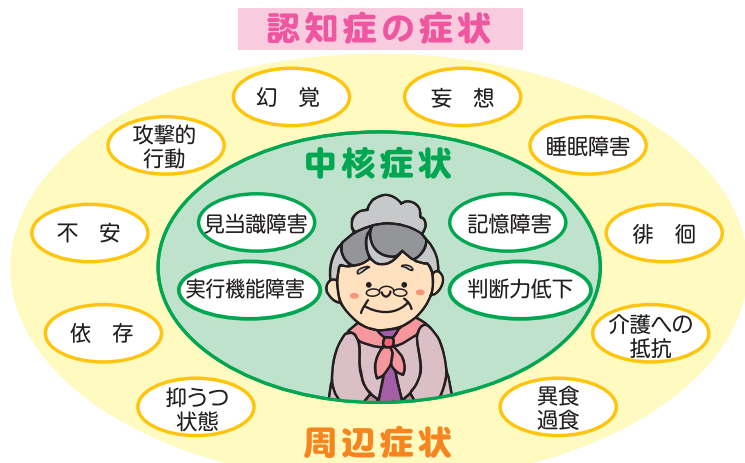
上）があることがわかっており、その割合は年々増加しています。

このことから県内の六五歳以上の方の約九人に一人に何らかの認知症の症状があると推定されます。

認知症の原因には、主に2つのタイプがあります。脳の神経細胞が小さくなり、やがてどんどん減っていくことによっておこるアルツハイマー型認知症は全体の約五割を占めています。次に多いのが脳の血管が詰まったり破れたりすることによって、その部分の脳の働きが悪くなり起こる脳血管性認知症で約二割を占めています。

認知症の症状

認知症の症状には、脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状で認知症の中心となる症状の「中



核症状」と本人の性格、環境、人間関係など様々な要因がからみあってあらわれる「周辺症状」があります。

- 中核症状**
(必ず見られる症状)
- 記憶障害
 - ・体験の全体を忘れる
 - ・同じことを繰り返す
 - 見当識障害
 - ・時間や季節感の感覚が薄れる
 - ・近所で迷子になる
 - ・自分の年齢や人間関係がわからなくなる
 - 理解・判断力の低下
 - ・考えるスピードが遅くなる
 - ・2つ以上のことが重なるとうまく処理できなくなる
 - 実行機能障害
 - ・計画を立てたり適切に対応することができなくなる

- 周辺症状**
(必ずしも見られるとは限らない症状)
- 幻覚
 - ・認知症では幻聴よりも幻覚が多い。「ほらそこに子ども達が来ているじゃないか」などといったことがしばしば見られる。
 - 妄想
 - ・しまい忘れたり、置き忘れたりした財布や通帳を誰かが盗んだ、自分に嫌がらせをするために隠したという「もの盗られ妄想」の形をとることが多い。
 - 睡眠障害
 - 攻撃的行動
- など

単なるもの忘れと認知症のもの忘れ

このような認知症による症状に最初に気づき、今までの自分ではなくなっていくことに不安や悲しみを一番感じているのは本人です。認知症になっても、感情やその人らしさは失われていません。本人にとって暮らしやすい環境を作るために、まわりの人は本人の気持ちを理解し、尊厳を大事にした対応をすることが大切です。

年々ともにも忘れがひどくなる、「もしや認知症では？」と心配になることがあるものです。しかし、老化によるもの忘れと認知症とは、忘れ方の内容や度合いが明らかに違います。認知症を早期発見するために、これらのポイントを覚えておくといいたいでしょう。

認知症サポーターになるって

県では、認知症になっても安心して暮らせるまちを作るため、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を見守り支援する「認知症サポーター」の養成を推進しています。

「認知症サポーター」とは「なにか特別なこと」をやる人ではありません。認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守る認知症の人への「応援者」です。

平成二十一年度末には県内で一万人のサポーターが養成される事を目標に、県がサポーター養成講座の事務局となり講座の開催の支援をしています。

認知症サポーターはどなたでもなることができます。地域や学校、職場など一〇名以上のグループで

認知症サポーター養成講座を企画される場合は、県が講師の紹介や教材の提供を行うことができます。詳しいお申し込み方法は下記にお尋ねになるか、県のホームページをご覧ください。

認知症と単なるもの忘れのちがい

老化による単なるもの忘れの場合

- 体験の一部を忘れる
ご飯を食べた後、食べたものを忘れることがある。
- もの忘れの自覚がある
忘れていたことに自分で気づくことができる。
- 親しい人やよく行く場所は忘れない
毎日一緒にいる家族や自宅の場所等を忘れることはない。
- 性格は変わらない
態度に変化はない。
- 自分の今いる場所や時間がわかる
自分がどこにいるのかわからなくなることはない。

認知症によるもの忘れの場合

- 体験の全てを忘れる
ご飯を食べた後、食べたこと自体を忘れてしまう。
- もの忘れの自覚がない
忘れていたことを理解できなくなる。
- 親しい人やよく行く場所がわからない
家族のことや自宅の場所がわからない。
- 性格に変化がある
怒りっぽくなったり頑固になったりする。
- 自分のいる場所や時間がわからない
自分がどこにいるのかわからなくなったり、昼と夜の区別がつかなくなったりする。



受講者には認知症サポーターの目印である「オレンジリング」が配布されます



サポーター養成講座の様子

お問い合わせ【県高齢者福祉介護課】TEL.098-866-2214 FAX.098-862-6325



沖縄県産業・雇用拡大県民運動実施中！



沖縄県産業・雇用拡大県民運動実施中！