



3  
2016. Mar

No.728

オーケストラでボディパーカッション!  
アア~~~~ウツ!!



## — 特集 —

# 認知症

## って誰の問題？

ある日突然、

おばあちゃんが、道に迷って家に帰れなくなりました。

夫が、怒りっぽくなりました。

友人が、約束の日時を間違えるようになりました。

隣の家の人が、財布を盗まれたと言ってきました。

高齢社会では、誰もが**認知症**になる可能性があります。

20年後、30年後の自分のために、地域のために、

**認知症**について、みんなで知ってください。





# 45年間ラーメン屋で二人三脚。 そして、これからも共に。

## それはある日突然

「出前をどこに届けるのかわからなくなつた」。南蕃屋を開店する際、地域で一番早く免許を取得し、無事故安全運転で出前を届け続けていた夫の正臣さんが、出前の途中で帰ってくるようになった。信子さんは「必要なことは当たり前のように話すので、その時は気づかなかつた」と遠くを見つめました。

平成14年に、長男の忠さんが倒れ、その心労が重なり信子さんも病床に。元々心配性だったという正臣さんは、約2カ月間ぼつんと一人で過ごす時間が多くなり、バランスを崩していったのではないかと思ひ起こしていました。その後、正臣さんの気晴

らしも含めてゆうらいふのデイサービスを利用していましたが、次第に病は進行。

## 周りを頼ることは 本人と自分のため

夜中に何度も起き、家中をうろろしたり、排せつをきちんとできない日が毎日続く。腹が立ち、時には、叩いてしまうことも。休まる日々は皆無。

大崎市の精神科で認知症と診断され震災の前年には介護に専念するため、ラーメン店を廃業。近隣自治体の福祉施設のショートステイなどを利用しながら、平成25年から涌谷町内にできた特別養護老人ホームに入所。現在は1日置きに会いに行っています。入所後の病

の進行は、緩やかになっていくといいます。

「介護への気持ちが悪くなることは決してなかった。ただ、体がついていけなくなつた」と同席した長女の光恵さんは、信子さんを見つめます。

「元気で健康だからと思いき、変化に早く気づき、受け入れること。そして、デイサービスやショートステイなどの福祉サービスを利用して、周囲からの目を気にしないことは大変だけど、一人で抱え込まないことが大切」と振り返ります。

「息子と旦那の面倒を見ないといけない」と話す信子さんからは、夫婦で建築業からラーメン屋に転身した時の強さがにじみます。



開店当日、何十人もの長蛇の列ができた

## 家族の声

菅原 信子さん(6区)

新町商店街で、タンメンの人気店「南蕃屋」を家族で45年間経営。

2002年頃、夫の正臣さんが認知症に。

# 認知症って、どういうもの？

65歳以上の4人に1人(※)は、認知症といわれています。  
 高齢社会となるこれからの時代、  
 正しい知識を持ち、認知症でも暮らせる社会が求められます。

※認知症になりかけている人(認知症予備軍)も含む。

## 認知症はどんな病気？

認知症は、さまざまな脳の病気がきっかけとなり、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなり、さまざまな障害によって生活するうえで支障が出ている状態(約6か月以上継続)を指します。

約5〜6割をアルツハイマー型認知症が占め、脳血管性認知症が約2割、レビー小体病が約1割と続きます。

## 認知症の症状は？

主な症状は、記憶障害、見当識障害、実行機能障害、理解・判断力の低下、意欲の低下が挙げられます。

### 【症状の具体例】

#### ▼記憶障害

●物をどこに置いたのか忘れる。

●食事に何を食べたかだけではなく、食事をしたこと自体を忘れる。

#### ▼見当識障害

●月や季節が分からなくなる。

●自分が今どこにいるのかわからなくなる。

#### ▼実行機能障害

●慣れた場所への行き方がわからなくなる。

●料理などの作り方がわからなくなる。

#### ▼理解・判断力の低下

●二つ以上のことが同時にできなくなる。

●使い慣れた機械の操作が苦手になる。

#### ▼意欲の低下

●笑顔が減る。

●掃除や身だしなみにだらしなくなる。

## 加齢による物忘れと認知症の記憶障害の違いは？

人間は老化によって記憶力・判断力・適応力が衰え、物忘れをするようになり、「認知症では？」と不安になる人もいると思います。

加齢による物忘れと認知症の記憶障害は、違います。前者は、部分的に忘れてしまふ。後者は、経験したことをすべてがなかったように忘れてしまうことが特徴です。

加齢による物忘れ		認知症の記憶障害
経験したことが部分的に思い出せない	⇔	経験したこと全体を忘れている
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わからない
物の置き場所が思い出せないことがある	⇔	置き忘れ・紛失がひんぱんにある
何を食べたか思い出せない	⇔	食べたこと自体を忘れる
約束をうっかりと忘れてしまった	⇔	約束したこと自体を忘れる
物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

**認知症予防には生活習慣に気を配ること**

認知症は完全に防ぐことはできません。ただ、基本的な生活習慣に気を配ること、発症や進行を遅らせることが期待されます。

認知症の約2割を占める脳血管性認知症に対して高血圧や肥満などの対策が特に有効といわれます。また、アルツハイマー型認知症においても、楽しく運動することで病変を弱めたり、脳の働きを高めるなどの効果

が認められ、発症を遅らせるとされています。

左記は、日常の暮らしの中で、認知症ではないかと思われる行動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。簡易チェックをしてみてください。いくつか思い当たることがあれば、念のため専門家に相談してみることがよいでしょう。

**重要 早期の受診・診断・治療が**

認知症は治らないから診療しないというのは、大きな間違いです。

認知症は、進行とともにできないことが増えていきます。アルツハイマー型は、薬によって進行を遅らせられ、早く使い始めることで健康でいられる時間を長くすることができます。初期ほど診断が難しいため、専門の医療機関での受診が不可欠となります。

**認知症の簡易チェック**

《もの忘れがひどい》

- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

《判断・理解力が衰える》

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった

《時間・場所がわからない》

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

《人柄が変わる》

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかひがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このころ様子がおかしい」と周囲から言われた

《不安感が強い》

- ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

《意欲がなくなる》

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

※公益社団法人認知症の人と家族の会HPより出典

**【近隣の認知症疾患医療センター】**

認知症の識別診断、認知症医療相談など、厚生労働省が定める要件を満たす医療機関

医療機関名	住所	電話番号
医療法人有恒会 こだまホスピタル	石巻市山下町二丁目5-7	☎0225-95-7733
公益財団法人宮城厚生協会 坂総合クリニック	多賀城市下馬2-13-7	☎022-361-7031
医療法人朋心会 旭山病院	大崎市鹿島台平渡字大沢21-18	☎0229-25-3136
医療法人菅野愛生会 古川グリーンヒルズ	大崎市古川西館3-6-60	☎0229-24-5165

**認知症は、早期発見が大切。**

認知症は完治が難しい病気。  
しかし、早く気づき、適切な治療を始めることで、  
健康な時間を長くすることができます。





## 高齢社会では 認知症の増加は必然

涌谷町がさらなる高齢社会を迎える近い将来、「認知症は確実に増えていく。認知症は一般化し、誰にでも起こりうる病気となっていく」と横井医師は見据えます。

涌谷町地域包括支援センターには、平成27年4月から平成28年1月の期間、延べ75件の認知症に関連した相談がありました。しかし、実際にどれだけの認知症の人（疑いのある人も含める）がいるのか、その数は計り知れません。

「認知症は、いかに早く見つけてアプローチできるかが重要。そのためにも、ケアマネージャーや包括支援センターのほか、健康推進員や民生委員など地域住民も巻き込んで連携し、地域の情報を集めていかなければいけない」。

横井医師は、今年1月に涌谷町地域包括支援センター内に、認知症初期集中支援チームが発足されることに

合わせて、認知症サポート医の研修を受講。

「疑いのある人、治療がうまくいっていない人、病院に通院していない人。さまざまな状況に置かれている人を周辺の自治体とも連携をしっかりととり専門医へとつなぎ、適切に診断してもらおう。そして、その後もご本人の治療の仕方だけではなく、ご家族の日常生活における接し方にいたるまでを支援チームとともにサポートしていく」と力強く地域医療の専門家として話します。

### 一人で抱え込まない そして、抱え込ませない

「高齢社会において、介護は大きな負担となる。現時点では、認知症は完治が難しい病気。そのため、介護は長期間にわたり、介護をする家族は大変な思いをする。高齢世帯で老老介護であれば、なおのこと。だからこそ、デイケアやデイサービス、ショートステイなどのサービスを上手に利

用して、共倒れにならないようにしてもらいたい」。

介護に悩む人が、気軽にサービスを利用できるようにするには、地域社会の雰囲気づくりが大切だとも話します。

「認知症の人を受け入れ、介護をする人を理解しなければなりません。ショートステイや特別養護老人ホームに入所してもらうことは決して楽なことではない。それを『薄情』『悪』と見なすことがあってはならない。そのような地域社会が、認知症の発見や治療を遅らせてしまう」。

認知症に対する偏見が横行する現代社会。現在20代30代の若者であっても、20年、30年後には、介護をする立場であり、認知症予備軍になっている人も。

認知症になっても健康で長生きできるようにな社会を実現するために、横井医師は、現代社会に警鐘を鳴らしています。

## 社会全体で共通の認識を持ち、 世の中を変えていかないといけない。

### 専門家の声

横井 克己医師（涌谷町国保病院内科担当）  
平成22年から涌谷町国保病院で内科医として勤務。涌谷町認知症初期集中支援チームの発足に合わせて、認知症サポート医となる。



# 認知症初期集中支援チームが

## 発足しました

### 認知症初期集中支援チームとは

涌谷町地域包括支援センターに、今年1月に発足。認知症の専門医と専門知識を持った保健師・介護福祉士などで構成。

健康推進員や民生委員と連携し、地域に潜む認知症の問題に対して最前線で取り組むチームです。

まず涌谷町内在宅の認知症またはその疑いのある人とそのご家族を訪問し、生活や身体状況を確認することです。その人の課題を抽出します。その後、その人の症状に応じて受診勧奨や家族サポート等の初期支援を包括的・集中的に行い、自立した生活がおくれるよう支援していきます。

### 〔支援対象者〕

40歳以上で自宅で生活している認知症の人や認知症が疑われる人で、次の①～③に該当する人。

- ① 認知症の診断を受けていない、または治療を中断している人
- ② 医療サービスや介護サービス等を利用していない人
- ③ 何らかのサービスは利用しているが、認知症による症状が強く、どのような対応をしてよいか悩み困っている人



### 認知症にやさしい社会を実現する認知症サポーター

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者。

町では、地域や団体の要請に応じて「認知症サポーター養成講座」を開催しています。平成21年から地域の健康教室や公民館の成人講座等においてこれまで18回開催し、平成27年12月末までに702名のサポーターを養成しました。

認知症サポーターには、その証明としてオレンジのリングを贈呈しています。

### 誰もが心にオレンジリングをつける町へ

認知症にやさしい社会の実現を目指す、企業や小・中学校などの若い世代に正しく理解してもらえよう、知識の普及啓発をしていきたいと考えています。

講座の開催を希望する地域や団体、学校の方は、涌谷町地域包括支援センターまでご連絡ください。講師代・資料代は無料です。

一人でも多くの人に認知症サポーター講座を受講していただき、将来的にオレンジリングを身につけなくてもよい涌谷町を共に築いてまいりましょう。

### 認知症の相談やサポーター養成講座の問合せ・申込先

認知症初期集中支援チームや認知症サポーター養成講座について気軽にご相談ください。

具体的には、認知症の相談をはじめ、介護に関することや高齢者の一人暮らしに関すること。

サポーター養成講座では、涌谷町内に事業所を構え、町民と日常的に接する機会の多い企業・団体やこれからの涌谷町を担う児童・生徒が通う小・中学校からの申込みをお待ちしています。



養成講座では、時には寸劇も交えて認知症を正しく学ぶ

涌谷町  
地域包括支援センター  
☎43-5111  
(内線514・524)

フッ化物洗口に取り組んでます

## 白い歯と笑顔がぴかぴか輝く



平成27年11月から涌谷南幼稚園では、お昼のお弁当の後、1分間のフッ化物洗口に取り組んでいます。みんなで一緒に毎日取り組んだ結果、各家庭でも積極的に歯磨きをするようになり、お弁当を食べる時間も短縮するといった効果も出ているそうです。集団で、園児の皆さんの意識が変わったようです。保護者の皆さんも自分自身を含めて口内環境の改善に向け意識が変わったと話します。

ベガルタ仙台の西川社長が来庁

## 今シーズンの取り組みをトップ会談



2月8日(月)に、J1ベガルタ仙台の西川社長が涌谷町役場を訪問され、会談を行いました。会談では、平成28年シーズンにおける涌谷町とベガルタ仙台との取り組みについて、涌谷町黄金大使に引き続き選手4名が就任(任期1年)するなど、話し合われました。その他にも、わくや天平の湯での展開を予定しております。この会談は、キリンビールマーケティング株式会社さまの協力によって実現しております。

涌谷中生が芸術で躍動

## 全国的美術コンクールでぞくぞく受賞



2月9日(火)に、涌谷中学校の生徒5名が、役場を訪れました。今回の訪問は、平成27年度に行われた図画ポスター絵画コンクールにおいて、5名の作品が全国表彰されたことの報告でした。いずれの作品もコンクールのテーマをしっかりと啓発する見事な仕上がりで、中学生が描いたものとは思えない力作ばかり。

多年にわたる選挙管理執行の活動を表彰

## 清水勲子氏に宮城県選挙管理委員表彰



1月29日(金)に開催された明るい選挙推進大会において、涌谷町選挙管理委員会の清水勲子氏が、多年にわたる選挙の管理執行と明るい選挙の推進に尽力された功績が認められ、宮城県選挙管理委員会から表彰されました。