

認知症疾患医療センター長が実践する 認知症患者と家族に寄り添った診療

認知症にかかる最大の危険因子は加齢です。つまり「人生100年時代」といわれる現代では、誰でも認知症になり得ます。しかし認知症にならないようにする、いや正確には「なるのを先送りする」方法も、実はいろいろあります。頭と体をよく使い、健康的なライフスタイルに心掛け、高血圧、糖尿病などの生活習慣病がある人はきちんと治療するなどです。

また認知症になってしまった場合、これも早期発見・早期対応で、そこから先の病気の進行を遅らせることも可能です。早めに認知症の薬を始めて、ご家族の協力態勢をつくり上げ、また介護保険など公的サービスも賢く利用する。こうしたことで「居心地のよい環境のなかで、（誤解を恐れずに申せば）ゆっくりに幸せに呆ける」ことができるのです。

ところで一人の患者さんを「認知症」と診断することは、実は簡単ではありません。「この検査をすれば認知症かどうかわかる」というものは、



古河赤十字病院
認知症疾患医療センター
山田武 医師

認知症疾患医療センター：認知症の人や家族が住み慣れた地域で安心して生活するための支援の一つとして、県が指定する認知症専門の医療機関です。茨城県では、古河赤十字病院をはじめ、13の病院が指定されています。

今のところまだありません。一番大切なことはご本人とご家族からのお話で、それをもとにご本人の記憶力や判断力・注意力、コミュニケーション能力などを推測します。それにMRIやもの忘れテストなどを加えて、総合的に診断を行うのです。そして「認知症」と分かった場合、前に述べた対応を始めることとなります。

このように認知症の①予防、②診断、③治療（ご家族の協力も含めて）は、なかなかイメージしにくいかもしれません。しかし、あなたが実際にご自分やご家族のことで「こういうことが知りたい」とか「こういうことが不安だ、困っている」などをお持ちの場合、それに対して分かりやすい説明があれば、認知症への理解や立ち向かう自信はぐんと高まるはずです。

当センターには、認知症医療相談室があります。あなたやあなたのご家族に「認知症？」などのお悩みがあったときは、気軽に相談ください。

認知症疾患医療センターの事業紹介

体験しながら学べる いきいき健康セミナー

認知症の予防に必要な生活習慣改善を学ぶ体験型セミナーを開催します。

期間 9月18日(火)・19日(水)

時間 13時30分～ 場所 古河赤十字病院

内容 18日：口腔機能低下予防、食事、認知症
19日：脱口コモ、体力測定、筋トレ教室

※両日とも10時30分～14時30分に正面玄関付近で認知症カフェを開催。

申込・問 古河赤十字病院認知症疾患医療センター Tel.23-7121

悩まず相談してください 認知症医療相談室

認知症に関するさまざまな相談を電話や面接で受け付けています。「介護サービスを利用したいけれど、まずは何をすればいい?」「受診した方がいいのかな、それとも気にしすぎ?」など、まずは気軽にお電話ください。

時間 平日：8時30分～16時

第1・3・5土曜日：8時30分～12時

相談員 精神保健福祉士・保健師・臨床心理士

問 古河赤十字病院認知症疾患医療センター
Tel.23-7121

認知症の早期発見のため、セルフチェックを!

あなたは大丈夫ですか?

チェックリストで確認。もしかしたら認知症かも!?

- 財布や鍵などを置いた場所が分からなくなる
- 5分前に聞いたことを思い出せない
- 今日が何月何日か分からないときがある
- 言おうとしている言葉がすぐに出てこない
- 周りの人に「同じことをよく聞く」と言われる
- 預貯金の出し入れや支払いを一人でできない
- 一人で買い物に行けない
- 電話番号を調べて電話をかけることができない

→複数該当する場合は、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談しましょう

※このチェックリストの結果だけで認知症の診断はできません。あくまでも認知症を疑うための目安です。

認知症の人への接し方

「認知症の人は自覚がない」は大きな間違いです。認知症の人は自らの変化に戸惑い、不安を感じながら生活していることを、十分に理解して接することが重要です。

【接し方のポイント】

- ・否定しない
- ・話題や場面を変え、関心をそらせる
- ・認知症の人の認識(世界)に合わせる
- ・叱らない、説得しない
- ・失敗しないような状況(環境)をつくる
- ・行動の動機や背景を考え対応する

否定したり叱ったりしないことが大切です。

介護ジャーナリストが自身の祖父母の介護を通して伝える

「介護は家族ひとりひとりを丸裸にする」 在宅介護で一人ぼっちにならない上手な考え方

2011年から「夫婦そろって認知症」となった祖父母と同居。介護は素人ながらも、認知症・在宅介護と向き合った青山さんの体験談から、介護者の上手な考え方を学びます。

認知症の祖父母の介護をして分かったことは、想像以上に辛いということでした。私もストレスで身に異常が出るほどでした。介護に明け暮れる中で一番怖いのは、どんなに大変な状況になっても自分の弱さを認めたくないと思ってしまう、誰にも助けを求められなくなってしまうことです。一番の理解者である家族に対しても「自分はこんなに頑張っているのに、なぜ手伝ってくれないの」という気持ちで芽生えてしまい、深い溝ができてしまいます。終わりの見えない介護を一人で背負い込んでしまうと必ず自身が崩壊してしまいます。自分の弱さを認めて素直に助けを求めてください。そして、家族や親しい友人は、介護者の愚痴を聞いてあげるだけでも助けになるので、積極的に心の叫びに耳を傾けて欲しいと思います。



青山ゆずこさん
市内在住のフリーライター・漫画家。主に週刊誌などで活躍中。

介護の実体験を漫画化!