

ふくし ぞくほん
小学生福祉読本

こころ ゆた
だれもが心豊かに暮らせるまちづくり



新潟市教育委員会

V 認知症について学ぼう

1 認知症とは

認知症は、誰にでもなる可能性のある病気です。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、生活する上で困難が生じます。年をとるほど認知症になりやすく、85歳以上では4人に1人が認知症になっています。(厚生労働省のホームページより)

認知症の初期における特徴的な症状は、「最近のことを思い出せない」ことです。

老化による「もの忘れ」と認知症による「もの忘れ」の違い

老化による「もの忘れ」	認知症による「もの忘れ」
<ul style="list-style-type: none"> ・体験の一部を忘れる 例 食事したことは覚えているが食べたものを忘れる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体験そのものを忘れる 例 食事したこと自体を忘れる。
<ul style="list-style-type: none"> ・日常生活にあまり困難が生じない 例 昔、活躍した歌手の名前を思い出せない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・日常生活に困難が生じる 例 仕事の約束を忘れる。 例 毎日通っている道で迷う。
<ul style="list-style-type: none"> ・もの忘れをしている自覚がある 	<ul style="list-style-type: none"> ・もの忘れをしている自覚がない
<ul style="list-style-type: none"> ・新しいことを覚えることができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・新しいことを覚えられない

認知症の症状が進むと、外出したまま家に帰れなくなったり、人格が変わり暴言や暴力を振るったりして、介護している人にとって非常に苦痛な状態になることもあります。



○アルツハイマー型認知症

一番多いのが「アルツハイマー病 (アルツハイマー型認知症)」で、男性より女性に多くみられます。1907年にドイツの精神科医であるアルツハイマー博士が初めて報告したことから、博士の名前が病名につけられました。アルツハイマー病は、早期発見と治療で進行を遅らせることができます。

○脳血管性認知症

次いで多いのが「脳血管性認知症」で、比較的男性に多くみられます。脳梗塞(脳の血管が詰まる)や脳出血(脳の血管が破れる)などが原因で、その部分の脳の働きが悪くなるために、転びやすい、言葉が出てこないなどの症状が見られます。

○若年性認知症

若くても、脳血管障がいや、若年性アルツハイマー病のために、認知症になることがあります。65歳未満で起きた認知症を「若年性認知症」といいます。

若年性認知症の人は働き盛りの年代であるため、本人だけでなく家族の生活にも大きく影響します。仕事を続けることが困難になり、退職した結果、経済的に苦しい状況になることもあります。

2 認知症は予防できる

○軽度認知障がい(MCI)

「軽度認知障がい」は、認知症の一步手前の段階で、軽い記憶障がいなどはあっても基本的に日常生活は送れる状態です。下の症状が、3つ以上見られる場合は、専門医に診察してもらうことが必要です。

- ・外出するのを面倒くさがる
- ・外出時の服装に気を使わない
- ・同じことを何度も話す
- ・小銭の計算が面倒でお札で支払う
- ・手の込んだ料理を作らなくなる
- ・味付けが変わったと周囲の人に言われる
- ・運転していて車をこすることが増える

軽度認知障がい(MCI)は、脳内の細い血管から出血したりして、神経細胞が壊れることが原因と考えられています。

特徴的な症状は、歩く速さが遅くなることです。

横断歩道の信号が赤に変わる前に渡れきれない程度の

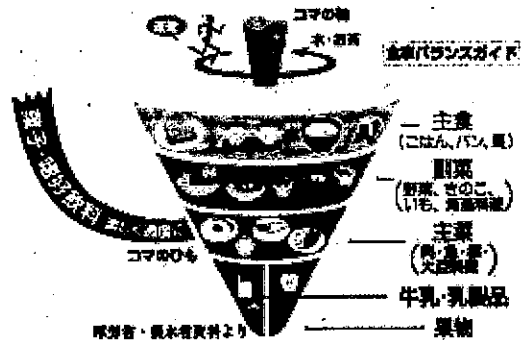
速さです。軽度認知障がい(MCI)の段階で発見し適切に対処すれば認知症になることを防いだり先送りできることがわかってきました。



○認知症を予防するポイント

認知症は、現在、完全に治すことが難しい病気なので、その予防対策は重要です。生活習慣を改善することで認知症を予防することができます。

- ・青魚（秋刀魚、鯖、鰯など）を積極的に食べる
- ・野菜や果物を多く食べる
- ・水分を十分にとる
- ・適度な運動を習慣化する
- ・頭を使う趣味をもつ
- ・人との絆を大切にする



厚生労働省のホームページより

3 認知症サポーターになろう

厚生労働省では「認知症を知り地域をつくるキャンペーン」の一つとして、「認知症サポーターキャラバン」事業を実施しています。認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者です。

○認知症サポーターに期待されること

(詳しくは厚生労働省のホームページをご覧ください。)

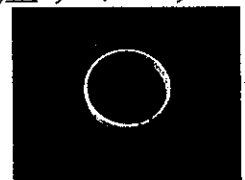
- ・認知症に対して正しく理解し、偏見をもたない。
- ・認知症の人や家族に対して温かい目で見守る。
- ・近隣の認知症の人や家族に対して、自分なりにできる簡単なことから実践する。

○新潟市の「認知症サポーター養成講座」

新潟市の「認知症サポーター養成講座」では、認知症についてわかりやすく学ぶことができます。受講者には、認知症サポーターになった証であるオレンジリングが渡されます。

個人でも、学級・学年単位でも受講できます。

希望する場合は、各区の健康福祉課へ問い合わせてください。



オレンジリング

(健康福祉課の電話番号は新潟市のホームページをご覧ください。)

「認知症サポーター養成講座」

講師
内容
時間
教材

キャラバンメイト（新潟市の研修を受講した講師）

認知症の症状や具体的な接し方

60分～90分

認知症サポーター小学生養成講座副読本

「認知症ってなあに？」

受講料
申込

無料

10名以上の団体に各区健康福祉課高齢介護係へ
問い合わせ



4 認知症の人と接するときの心構え

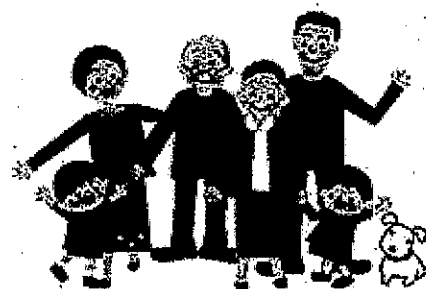
認知症の症状は、その人の性格や生活環境によって現れ方がそれぞれ違います。

認知症の症状に最初に気づくのは本人です。もの忘れで失敗したり、今まで簡単にできていた家事や仕事もうまくいかず何となくおかしいと感じ始めます。特に、人に言われても思い出せないことが多くなると、不安を感じ始めます。

「認知症になったのではないか」という不安は、想像を絶するものでしょう。

認知症の人は何もわからないのではなく、誰よりも心配で、苦しくて、悲しいのです。

認知症の人には、障がいを理解した上で、温かく見守り、適切な援助をしてくれる人が必要です。まちのあらゆるところに、援助をしてくれる人がいれば、認知症の人は外出もでき、自分でやることも増えるでしょう。こころのバリアフリーの地域社会をつくることが認知症サポーターの役割です。





しょうがくせいふくしどくほん
小学生福祉読本

だれもが心豊かに暮らせるまちづくり

はっこうび へいせい ねん がつ
発行日 平成28年4月

へん しゅう ぶん せい せい いんかい
編集 福祉読本作成委員会

はっ こう にいがた しきょういく いんかい
発行 新潟市教育委員会