

# 認知症を地域で支える輪を 認知症と正しく向き合うために

先月号では、認知症とは何か？認知症にかかりにくくするためには？など、認知症の予防についてお知らせしました。今月号では、認知症と正しく向き合うための対応方法についてお知らせし、皆さんと一緒に考えていきたいと思います。

## 早期診断・早期治療が重要

認知症はどうせ治らない病気だから医療機関に行っても仕方ないという声が聞かれますが、それは誤った考えです。

先月号でお知らせしたように、認知症は脳の病気です。他の病気と同じように、認知症も早期発見が重要になってきます。

## 治る病気や一時的な症状の場合がある

脱水や脳腫瘍、甲状腺機能障害などでは、認知症と同じような症状が現れる場合があります。そのような病気の場合は、脳外科的な処置や内科的な治療が必要であり、早期に受診することが重要になってきます。

薬の不適切な使用が原因で認知症のような症状が出た場合は、

薬をやめるか調整すれば回復します。ところが、こうした状態のまま長期間放置すると、脳の細胞が死んだり、恒久的な機能不全に陥って回復が不可能になります。1日も早く受診することが重要です。

## 早い時期に受診することのメリット

アルツハイマー型認知症では、薬で進行を遅らせることができ、早く使い始めると健康な時間を長くすることができます。病気が理解できる時点で受診し、少しずつ理解を深めていけば、生活上の障害を軽減でき、その後のトラブルを減らすことも可能です。



## 高齢者の安全を守る

### 名寄市徘徊高齢者SOSネットワーク

認知症の症状として、「徘徊」があります。何か用事があると思っただけで出かけてしまったり、自分がいるところを自宅と認識できずに「家に帰る」と言ったり、

独り歩きをしていたら教えてもらうようお願いしておくことも大切です。

なんとなく外の空気が吸いたい、歩いてみたいという理由で出てしまうこともあります。できれば、一緒に出かけて、季節のことなどを話しかけたり、公園で一緒に休んだりして、ひとしきり気が晴れたら自宅へ帰るといったのが理想的ですが、いつもそうできるわけではありません。一人で出かけてしまうのなら、玄関にベルをつけておいて、出たことがわかるようにしたり、住所と名前、電話番号を書いた名札を着衣につけたり、名刺を作ってポケットに入れておいたり、ペンダントとして首にぶら下げておくとういでしょう。また、普段から近所の人に

徘徊する高齢者が行方不明になったり事故にあったりすることを防ぐと、名寄市でも徘徊高齢者SOSネットワーク事業を行っています。これは、行方がわからなくなったり、行先に困っている高齢者の安全確保を地域の皆さんや行政、警察署が協力して行い、できるだけ早く家族のもとに帰すことを目的としたネットワークです。事前登録の必要があります。対象となる方の最近の写真と、登録申請をする方の印鑑をお持ちのうえ、市福祉事務所高齢福祉課までお越しください。

- 名寄庁舎2階 01654
- 2111内線3232
- 風連庁舎1階 01655
- 2511内線113

## 認知症の高齢者への具体的な接し方

同じ感情を共有して、味方になる大切なものをなくしてはいけないと思つてどこかにしまい、そのまま忘れてしまうことがあります。そのような時は「それは困りましたね、一緒に探しましょう」と一緒に探します。もし見つけても家族が見つけると「やっぱりあんたが、盗んでいた」と言われてしまうので、「このあたりを探してみましようか」と相手を導いて自分で見つけてもらうことが大事です。

話題を変え「忘れること」を利用して食べたばかりなのに、そのことをすっかり忘れてしまつて催促することはよくある症状です。そのような時は「もうすぐできるから待つててね」と待っているうちに忘れてもらうことが一つの手段です。

同じ立場になり、不安を取り除く「今日は何日？」というのは、何日かを知りたいというよりも、今はいつでここがどこなのかと不安な気持ちの裏返しです。決

まったところに大きな日めくりカレンダーをかけておき、一緒に確認してみましょう。

否定しないで、まず受け入れるもう何年も一緒にくらししているのに、「あなたはどなたですか？」と言われるのはショックです。これは新しい記憶がなくなつてしまふのだから仕方ありません。そのような時は、強く否定せず、その人になりきつてしまつた方がいい場合もあります。

説得よりも、まず安心感を抱かせる「誰かが狙つている」というような時、本人はとても怖がつていますので、ひとまず別室に避難させたり、また「私がいるから大丈夫ですよ」と言つて安心感を与えて下さい。

介護者が冷静になつて対応する認知症の高齢者の中には性格が変わつたように怒りっぽくなる人がいます。原因の多くは、感情をコントロールする能力や、様々な思いを上手に表現することができないもどかしさだと思われまふ。上手に話題を変えながら、注意を別の方向に持つていつたり、その場を離れ、一定の時間、間をおいて本人が忘れののを待つといった工夫が有効です。

## 日常生活におけるアドバイス

転倒予防に留意する（滑りやすいものを置かない、段差をなくす、廊下や階段には手すりをつける、夜間廊下の照明をつけおおくなど）

火の始末が心配な時は、室外の元栓を閉めたり、電磁調理器や不燃物を使う。

暖房器やポットの熱湯に注意する。

風呂やトイレを認知症の高齢者が使いやすいように改造する。また、トイレの場所がわかりやすいように目印をつけ、トイレは外からも開けられるようにしておく。

家族や親せきの意思統一をはかる。家族の理解と思いやりがどれだけ得られるかが介護者の疲労度に影響します。認知症は病気です。病状の緩和やよりよい介護環境のための情報収集、また周囲の理解と協力を得る意味でも、できるだけオープンにし、ご家族の介護負担を軽減させましよう。

## 認知症が疑われる日常生活の変化 ～こんなことはありませんか？～

同じことを何度も言つたり、聞いたりする  
慣れているところで、道に迷つた  
財布を盗まれたと言つてさわぐ  
以前よりだらしなくなった  
夜中に起き出して騒いだ  
置き忘れや、しまい忘れが目立つた  
計算の間違いが多くなつた  
ものの名前が出てこなくなつた  
水道の蛇口やガス栓の締め忘れが目立つ  
ささいなことで怒りっぽくなつた  
時間や日付が不確かになつた  
以前はあつた関心や興味が失われた  
以前よりもひどく疑い深くなつた  
薬の管理ができなくなつた

## 認知症かな？と心配になったら...

かかりつけ医や地域包括支援センターへ相談ましよう。地域包括支援センターは、専門医への受診勧奨、認知症の人への身体の相談、家族への介護負担や不安の理解、介護サービス等利用のための関係機関との連絡調整を行なつています。

地域包括支援センター

市役所名寄庁舎 2階

市役所風連庁舎 1階

01654 2111

01655 2511