



認知症との向き合い方



わが国では超高齢化社会が進んでおり、約4人に1人が75歳以上の高齢者となっています。加齢と切っても切り離せない関係にあるのが、認知症です。

高齢化の進行とともに認知症の人口は増加しており、2030年には高齢者の20%以上が認知症になると推測されています。

認知症について

何らかの原因によって、脳の神経細胞が壊れるために起こる病気や症状です。

認知症は主に「アルツハイマー型」「脳血管性」「レビー小体型」「前頭側頭型」の4種類あり、アルツハイマー型認知症が全体の6割を占めています。

認知症の症状は、脳の細胞が壊れることによって直接的に起こる症状(中核症状)と、中核症状や環境から二次的に起こる症状(周辺症状)があります。



中核症状(代表的な例)	周辺症状(個人差が大きい)
<ul style="list-style-type: none"> 記憶ができなくなる(記憶障害) 時間や季節がわからなくなる(見当識障害) 理解判断力が低下する 計画を立てられない(実行機能障害) 	<ul style="list-style-type: none"> 精神症状 不安・焦燥、うつ状態、幻覚・妄想、意欲低下 など 行動障害 徘徊・多動、興奮・暴力、不潔行為、睡眠障害 など

【参考文献】

- 厚生労働省."認知症ケアパス".
<https://www.mhlw.go.jp/content/000686391.pdf>
社会福祉法人東北福祉会 認知症介護研究・研修仙台センター.
"よくわかる!地域が広がる認知症カフェ".
<https://www.mhlw.go.jp/content/001241168.pdf>
社会福祉法人東北福祉会 認知症介護研究・研修仙台センター.
"もしも 気になるようであればお読みください".
<https://www.mhlw.go.jp/content/000521036.pdf>

認知症との向き合い方

認知症は年齢にかかわらず、誰しもがなり得る疾患です。認知症になっても自分らしく生きられる環境づくりが大切です。

ポイント①

かかりつけ医や地域包括支援センターへ相談する

各市町村では認知症の様態に応じたサービス提供の流れをまとめた「認知症ケアパス」を作成しています。いつ、どこで、どのような医療や介護サービスが受けられるのかを知るために、まずは地域包括支援センターへ相談してみましょう。

ポイント② 認知症カフェに参加してみる

認知症カフェとは、認知症について気軽に学ぶことができる集いの場です。誰でも参加することができ、医療・介護専門職も参加していることが特徴です。専門家による講演や体操、脳トレ、相談会など様々なイベントを開催しています。地域住民との交流による孤立を防止すること、介護者の心理的負担を軽減することができます。

ポイント③ 明るく過ごす

認知症になると何もできなくなり、これからの人生が先真っ暗ということはありません。

記憶力や理解することが少し苦手になっただけであり、できないことは助けてもらいましょう。新しいことに挑戦したり、昔話に花を咲かせたり、喜びや楽しさを感じながら生活すると良いでしょう。

薬局でも認知症の相談を受けていますので、処方箋がなくても気軽にお立ち寄りください。また認知症カフェを開催する薬局もありますので、かかりつけの薬局にご確認ください。

