

竹の台地域委員会 「高齢」にかかわる勉強会 めざせ！ Happy100 年人生
第 16 回 「認知症のはなし」 要旨

- 1 日 時：令和元年 9 月 21 日（土）13：30～15：00
- 2 場 所：たけのパーク フリースペース
- 3 参加者：17 名
- 4 講 師：ニチイケアセンター西神南 介護支援専門員 岩井美津子氏
- 5 主な内容
 - ・認知症は脳が委縮する病気。その約 70%がアルツハイマー症で、約 15%がレビー症。このほか血管性のものなど、原因は色々である。
 - ・「病気」なので、恥ずかしいことではない。周りの人も馬鹿にしたりなどしないことが大切。現在は 7 人に 1 人、将来は 5 人に 1 人が認知症になるといわれている。
 - ・早期の発見や原因究明、服薬で、進行を遅らせることができる。
 - ・神戸市では簡易検査や精密検査の費用（通常の脳ドックは 2 万円以上かかる）の負担をなくす制度ができたので、ハードルが低くなり早期発見しやすくなった。
 - ・神戸市の制度では 65 歳以上の人は無料で簡易検査を受けることができる。神戸市のコールセンターに申し込み、受診券をもらい、これを持って近所の医者に行く。竹の台では浅野医院や岡村医院で受診できる。
 - ・簡易検査は、「改訂長谷川式簡易知能評価スケール（HDS-R）」などを用いて行う（同表が出席者に配布された）。
 - ・その結果が 30 点満点中、20 点以下なら、認知症の疑いがあるので、精密検査を受ける。この近所では、西神戸医療センターで受診できる。費用は、一旦、支払った後、神戸市から全額助成される。
 - ・認知症の予防では、まず、血糖値や脂質を正常値にする。1 日 3,000 歩程度歩く（高齢者は歩きすぎるとヒザにくるので歩きすぎないこと）。こうすると体調がよくなり、物忘れも改善される。
 - ・人との交流や脳トレ（孫と計算の競争をするなどでもよい）も予防につながる。
 - ・野菜や果物、魚を食べる。不飽和脂肪酸の多いオリーブオイルもよい。
 - ・認知症の初期には、家の整理ができずに生活リズムが狂ったりする（ケースバイケースで人によって異なる）。本人も周りの人も、認めたくない気持ちが働くので、鬱になる場合がある。
 - ・「あんしんすこやかセンター」や「笑顔の窓口」で相談する方がよい。
 - ・神戸市でも「初期集中支援事業」を始めている。
 - ・薬を飲むと、一旦症状は改善した後、緩やかに進行していく。飲むのをやめると、初めから飲まなかったときと同様の状況まで急激に進行するので、飲み忘れに注意する必要がある。
 - ・「お薬カレンダー」など、色々売っている。周りの人のフォローも大切
 - ・一般に高齢になると、足腰が痛くなり、外出が減って、閉じこもりがちになる。そうす

ると、刺激が減って、生活のリズムも狂い、認知症になりやすくなる。

- ・この時点で、「要支援」の認定を受け、サービスを受けることで、生活のリズムを取り戻し、「要介護」になるのを予防できる。

○ お話の後、次のような「寸劇」をしていただいた。

- ・娘が、認知症の疑いがある母親を「簡易検査」に連れて行き、「長谷川式スケール」により、医師が実際に診断を行うという寸劇
- ・「簡易検査」の様子がよく分かった。

6 主な質疑

- ・認知症の具体的な症状は？

→ 初めは物が無いと探し回ったりすることが多い。症状が進むと、季節が分からなくなったり、トイレの場所が分からなくなったりする。料理の味付けが無茶苦茶になる、あるのに同じものを買う、買い物をしてもお金を払わない(払うことを忘れる)など、人により、異なる。早めに、専門家の診断を受ける方が本人も家族も安心できるし、早期治療もできる。

- ・単なる年相応の物忘れとの違いは？

→ 加齢に伴う「普通の物忘れ」は、部分的に思い出せなくなるだけで、忘れたことを認識できている。認知症の物忘れでは、体験したことをスッパリ忘れ、そのこと(忘れていること)を認識できない。

- ・主人は「認知症の検査など、絶対に受けたくない」と言うと思う。どうすればよいか？

→ 「神戸市が高齢者に勧めている無料の健康診断があるので、一緒に行こ」などと誘ってみるのはどうか。

以上