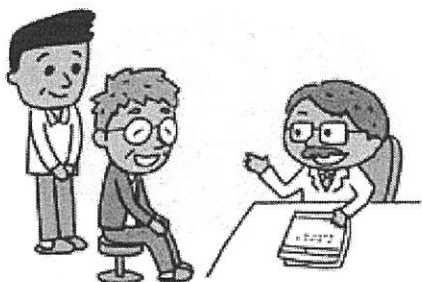


4 予防方法は？発症したら治らない？

～日ごろの生活習慣と早期診断・治療が大切～



認知症の大部分を占めるアルツハイマー型や脳血管性認知症は、生活習慣病（高血圧・糖尿病・高脂血症など）との関連があるとされています。例えば、野菜・果物・魚介類の豊富な食事を心掛けたり、定期的な運動習慣を身に付けたりと、**普段からの生活習慣が認知症の予防につながる**ことが分かってきました。

また、症状が軽いうちに認知症であることに気付き、適切な治療が受けられれば、薬で進行を遅らせたり、場合によっては症状を改善したりすることもできます。**早期診断と早期治療によって、高い治療効果が期待**できるのです。

認知症の早期診断・早期治療につなげるため、自身や家族、同僚、友人などの認知症と疑われる症状（詳しくは後述）に気づいたら、一人で悩まず**専門家などに相談**しましょう。

主な相談先

<p>◆かかりつけの医師</p> <p>病気になったとき、真っ先に相談できるお医者さんです。そのためにも、予防も含めて普段から、気軽に何でも相談できる関係を築くことが大切です。</p>	<p>◆医療機関の「もの忘れ外来」</p> <p>もの忘れの症状は誰でも経験のあることですが、この中には年齢相応の「もの忘れ」から認知症などの病気のために出現する「もの忘れ」まであります。近くでは、十和田市や三沢市に、認知症について相談できる医療機関があります。</p>
<p>◆七戸町地域包括支援センター</p> <p>(天間林保健センター内) ☎68-3500</p>	

5 高齢でなければ発症しない？

～働き盛りの世代でも認知症は発症します～



認知症は高齢者に多い病気ですが、働き盛りの年代でも発症することがあり、65歳未満で発症した場合を「若年性（じゃくねんせい）認知症」といいます。厚生労働省によると^{*}、全国の若年性認知症の有病者数は約3万8千人で、そのうち50歳以上が8割を超えるとされています。

家計を支える働き盛りの家族が認知症になってしまったら、経済的な負担や心理的ストレスはとても大きいもの。そのため、**早期発見・早期治療**がより一層重要となります。「新しいことを覚えられない」

「もの忘れが多くなった」「仕事や家事の段取りが悪くなった」などの変化が現れ、その症状が続くようであれば**若年性認知症**である可能性があります。

※参考：厚生労働省「若年性認知症の実態と対応の基盤整備に関する研究」の調査結果（平成21年）

6 家族や周囲はどうすればいいの？

～認知症を正しく理解しさりげなく自然なサポートを～

認知症になる可能性は誰にでもあります。私たちと同様、認知症を患った方々の心情もさまざまです。また、「認知症の本人は自覚がない」という考えも大きな間違いであり、**最初に症状に気づき、誰より一番不安になって苦しんでいるのは本人**なのです。

認知症の人は、考える力や記憶する力が落ちていくものの感情面はとて繊細です。あたたかく見守り適切な支援があれば、自分でできることも増えていくでしょう。**認知症という病気を理解して、さりげなく自然で優しいサポートを心掛けましょう。**

「認知症」の人のために家族ができる10カ条	
<p>①見逃すな「あれ、何かおかしい？」は大事なサイン。 認知症の始まりは、ちょっとしたもの忘れであることが多いもの。単なる加齢によるもの忘れと区別することは難しく、周囲の人には分かりにくいものです。「あれ、もしかして？」と気づくことができるのは、身近な家族だからこそです。</p>	<p>②早めに受診を。治る認知症もある。 認知症が疑われたら、まず専門医に相談すること。認知症に似た病気や早く治療すれば治る認知症もあります。また、適切な治療や介護を受けるには、アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症などをきちんと診断してもらうことが大切です。</p>
<p>③知は力。認知症の正しい知識を身につけよう。 アルツハイマー型認知症と脳血管性認知症では、症状の現れ方や進行、対応が違ってきます。特徴をよく知り快適に生活できるよう、その後の家族の生活環境づくりに役立てましょう。</p>	<p>④介護保険などのサービスを積極的に利用しよう。 家族だけで認知症の人を介護するのは難しいことです。介護保険などのサービスを利用することは「家族の気分転換」だけでなく、本人が社会に接したりする大事な機会です。</p>
<p>⑤サービスの質を見分ける目を持つ。 介護保険サービスは、利用者や家族が選択できるのが利点。質の高いサービスを選択する目が必要です。</p>	<p>⑥経験者は知恵の宝庫。いつでも気軽に相談を。 介護経験者が培ってきた知識や経験は、社会資源の一つ。一人で抱え込まずに経験者に相談し、情報を交換し合って、共感することが大きな支えとなります。</p>
<p>⑦今できることを知り、それを大切に。 知的機能が低下し、症状が進行していくのが認知症です。しかし、すべてが失われたわけではありません。今できていることを大切にしましょう。</p>	<p>⑧恥じず、隠さず、ネットワークを広げよう。 認知症の人の日常をオープンにすれば、どこかで理解者や協力者が手を貸してくれるはず。公的な相談機関や私的なつながり、地域社会、インターネットなどのさまざまな情報を上手に使い、介護家族の思いを訴えていきましょう。</p>
<p>⑨自分も大切に、介護以外の時間を持つ。 介護者にも自分の生活や生きがいがあります。「介護で自分の人生を犠牲にされた」と思わないように自分自身の時間を大切にしてください。介護者の気持ちの安定は、認知症の人にも伝わるのです。</p>	<p>⑩往年のその人らしい日々を。 認知症になっても、その人の人生が否定されるわけではありません。これからもその人らしい生活を続けられるよう、家族で話し合しましょう。</p>

※出典元：公益社団法人 認知症の人と家族の会

どうでしたか？認知症について理解していただけたでしょうか？

認知症の症状があってもできることはたくさんあります。できなくなってしまったことは、地域や家族の手助けがあれば、一緒に生活していくことが可能です。「どう寄り添っていか、どう寄り添ってほしいのか」をみんなで一緒に考えましょう。

悩みや辛いことは抱え込まずにご相談ください。

〔取材協力：厚生労働省 引用：政府広報オンライン〕