

5

認知症の受診と治療



あれ？ おかしいと思ったらまず受診。対処が早いほど生活の質をよい状態で保てます。MCI(軽度認知障害)の段階で見つければ、認知機能の回復・維持も期待できます。

早期受診はメリットが大きい

適切なケアや治療の開始により、進行を遅らせたり、症状を軽減させられます。さまざまな制度・サービスの情報収集やその利用計画も、本人の意思を反映させるなど余裕を持って立てられます。



受診のコツを知っておこう

コツ① まずかかりつけ医に相談

かかりつけ医には、本人や家族を日頃から知っている強みがあります。必要に応じて専門医療機関を紹介してくれます。

本人と家族に心強い、かかりつけ医

- 早期段階での発見や気づき
- 専門医療機関の受診の勧め、紹介
- 日常的な身体疾患の治療や健康管理
- 本人や家族の不安の理解、アドバイス
- 地域の認知症介護サービス機関との連携 など

※かかりつけ医がない場合は、地域包括支援センターなどに相談しましょう。

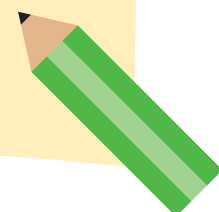


コツ② 気になることをまとめておく

診断に欠かせないのが、本人や家族からの情報です。本人の話はもちろん、家族からの視点、それぞれの話の食い違いなども重要な手掛かりになります。医師に伝えたい内容をまとめておくことでスムーズです。

事前に整理しておくポイント

- 性格や習慣などにどんな変化がいつごろから現れたか
- 具体的に困っている症状は何か
- 日や時間帯によって変化があるか
- 既往歴(高血圧や糖尿病などがあるか)
- 飲んでいる薬とその服用期間 など



本人のことをよく知る身近な人の付き添いは重要なポイントです



コツ③

受診へのためらいを上手にとる

本人も納得して受診することがベストですが、ためらいがある場合や、自覚がない場合は、表現を工夫してみましょう。

本人に自覚があるなら



本人に自覚がないなら



認知症初期集中支援チームが自立生活をサポート

認知症の人とご家族を支援するために、専門家による「認知症初期集中支援チーム」が設置されています。医療・介護の導入・調整や家族支援などを行い、自立生活のサポートを行っています。



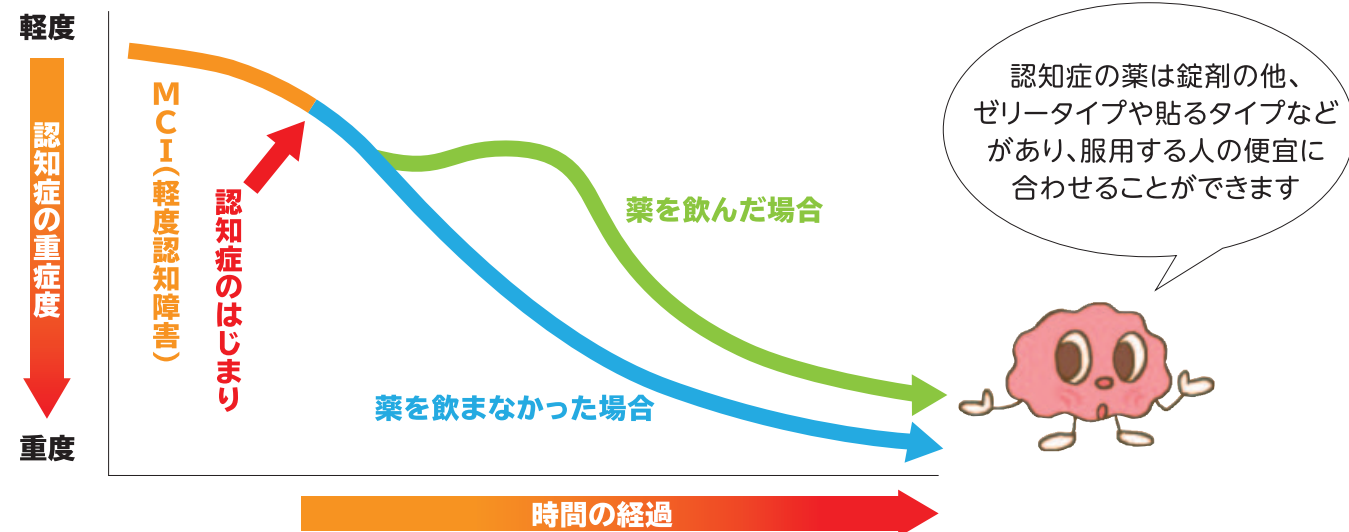
認知症と分かたら知っておきたいこと

薬による治療

～進行を遅らせ、行動・心理的症状の緩和のために～

薬による治療で、記憶などの認知機能の障害を改善したり、悪化を緩やかにします。不安や興奮、暴力などの症状にも薬が処方されることがあります。効果には個人差がありますが、効果が感じられないから、あるいは効果が出たからといって、勝手に服用量を減らしたり、やめたりすることはしないでください。

薬による治療効果のイメージ



かかりつけ薬局を持ちましょう

処方箋の薬はいつもここ! というかかりつけ薬局を持ちましょう。重複処方や危険な飲み合わせをチェックしてもらえたり、分からないことは気軽に相談したりできます。



かかりつけ薬局を選ぶポイント

こんな条件が整っていると安心です

- 立地や開局時間などの利便性がよい
- 相性がよく、相談しやすい薬剤師がいる
- 服薬の回数や方法など説明してくれる
- 店内が明るく清潔感がある
- 店舗責任者や薬剤師、時間外などの問い合わせ先が明確に表示されている



認知症と診断された少し先輩からのメッセージ

1

これからどうしたらいいか、一緒に考えてみませんか

進行を遅らせる薬の開発、日常生活を続けるための支援やサービスにより、おだやかに暮らせる期間は長くなってきています。また、認知症になったら、すぐに何もできなくなるわけではありません。怒ったり泣いたりしながらも、認知症とともに生きることを考えてみませんか。認知症に関する様々な研究も進んでいます。

2

あなたの気持ちを話してみませんか

同じ病で、あなたと同じように悩み、苦しんだ人がいます。どうして楽になったのかというと、同じ立場の人と話ができること「自分ひとりではない、希望がある」と思えるからです。話すと楽になります。

3

出かける場所、憩える場所、生きがいの場所を見つけませんか

思い切って外に出て、人との交流や運動ができる場所を見つけましょう。きっと、忘れて失敗しても、笑って水に流してくれる仲間ができます。

4

これからに備えませんか

一緒に考えてくれる人と、できれば早めに備えをしていきましょう。認知症とともに生きていくために何を備えればいいのか? それも一緒に話をしましょう。

5

人に頼っていいのです

認知症とともに生きていく道のりでは、たびたび困ったことが起きてくるでしょう。自分ひとりでなんとかしようと思わず、これまででできた人とのつながりを活かして、助けてもらいましょう。

頼っていいのです。頼り上手が、頼った人をも幸せにします。

公益社団法人 認知症の人と家族の会
「認知症と向きあうあなたへ」より抜粋

6

認知症の人と家族を支える

認知症は誰でもなる可能性があり、家族だけでケアをするのが難しい病気。これからは地域の人たちや公的支援などを通して地域全体で認知症の人や家族を見守り、支える時代です。活用できる支援やサービスを知り、孤立したり、抱え込んだりしないようにしてください。

本人の将来のために、がんばり過ぎない介護のために、さまざまな支援の活用を

認知症は適切なケアを長期的に行う必要があります。地域で安心して暮らすためのサービスを上手に利用しましょう。詳細については、お住まいの市区町村・地域包括支援センターなどへお問い合わせください。

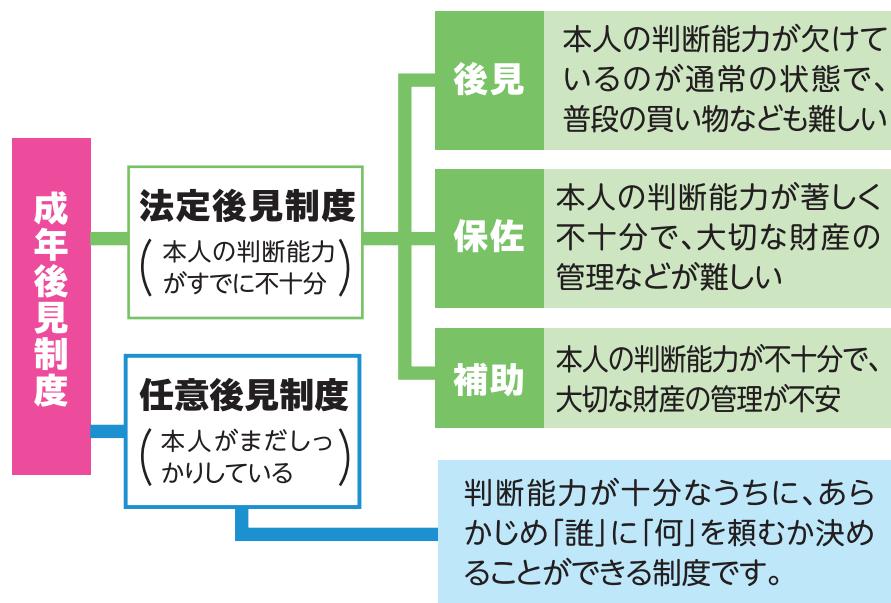
介護保険サービス **本人の状態に合わせ、通い・訪問・宿泊を組み合わせる**

施設への通い・宿泊、ホームヘルパーや介護職員などの訪問によって、食事や入浴といった日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。受けられるサービスは、本人に必要な介護の手間（要介護度）に応じて、ケアマネジャーがケアプランを作成します。



成年後見制度 **判断能力の低下の度合いに応じてサポート**

認知症の人の日常生活の支援や財産管理、悪質商法によって被害を受けないようにするなど、家庭裁判所が選んだ後見人などが本人の保護や支援を行います。支援の内容は本人の判断能力によって異なります。



本人・配偶者・四親等以内の親族などが家庭裁判所へ申立てを行います。



認知症の人への対応 ガイドライン



基本姿勢 認知症の人への対応の心得 “3つの「ない」”

- 1 驚かせない
- 2 急がせない
- 3 自尊心を傷つけない

認知症の人への対応には、認知機能低下があることを正しく理解していることが必要です。そして、偏見をもたず、認知症は自分たちの問題であるという認識をもち、認知症の人を支援するという姿勢が重要になります。

認知症の人だからといって、基本的にはつきあいを変える必要はありませんが、認知症への正しい理解に基づく対応が必要になります。

記憶力や判断能力の衰えから、社会的ルールに反する行為などのトラブルが生じた場合には、家族と連絡をとり、相手の尊厳を守りながら、事情を把握して冷静な対応策を探ります。

ふだんから住民同士が挨拶や声かけにつとめることも大切です。日常的にさりげない言葉かけを心掛けることは、いざというときの的確な対応に役立つでしょう。

具体的な対応の7つのポイント

まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら、本人やほかの人に気づかれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。近づきすぎたり、ジロジロ見たりするのは禁物です。

相手に目線を合わせてやさしい口調で

小柄な方の場合は、体を低くして目線を同じ高さにして対応します。

余裕をもって対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。

おだやかに、はっきりした話し方で

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくり、はっきりと話すように心がけます。早口、大声、甲高い声でまくしたてないこと。その土地の方言でコミュニケーションをとることも大切です。

声をかけるときは1人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声をかけます。

後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声かけは禁物。「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」「どうなさいました?」「こちらでゆっくりどうぞ」など。

相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の人は急かされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応を伺いながら会話をしましょう。たどたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認していきます。

*このページは、全国キャラバン・メイト連絡協議会 認知症サポーター養成講座標準教材「認知症を学び 地域で支えよう」をもとに作成したものです。

7

認知症を予防する

認知症のリスクを高める習慣は「あまり食べない」「あまり体を動かさない」「あまり外に出ない」などです。さあ、今日から、予防のための3原則を実践しましょう。

認知症予防 原則①よく食べる

覚えよう!

毎日食べたい10食品群

下の10食品群から1群で1点。毎日7点以上が目標です。

いただきます!!

認知症予防に特別な食事は必要ありません。バランスよく、規則正しくが肝心です。年をとったら粗食が一番!と思っている人がいるかもしれませんが、大きな誤解。栄養状態の低下は老化のスピードを加速させ、認知機能低下のリスクを高めます。

さ 魚	あ 油	に 肉	ぎ 牛乳・乳製品	や 緑黄色野菜	か 海藻	に
い いも	た たまご	だ 大豆製品	く くだもの	「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、「ロコモチャレンジ! 推進協議会」が考案した合言葉です。		

※東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドライン策定委員会

認知症予備群のうちに引き返しましょう

認知症はいきなり発症するわけではなく、一步手前のグレーゾーンがあります。その段階のことをMCI(軽度認知障害)といい、認知症予備群です。もの忘れなどが気になる人は、かかりつけ医などに相談してみましょう。

認知機能は緩やかに低下していきます。
MCI(軽度認知障害)での対処が大切です!



Column

健康診断を受けていますか?

認知症予防に加えて、生活習慣病予防・管理に取り組むことも大切です。自分のために、家族のために、年に1度は健康状態を確認しましょう。

脳のためにも口腔ケアを忘れずに

65歳以上で歯がほとんどなく、入れ歯も使っていない人は、歯が20本以上残っている人に比べ、認知症になるリスクが約2倍になることが分かっています。歯を失ったら入れ歯を作り、入れ歯は歯科医に定期的に調整してもらって、きちんとかんで食べられるようにしましょう。

自分の歯がほとんどなく、入れ歯を使っていない人

認知症のリスクが約2倍

歯が20本以上残っている人

歯や歯茎、入れ歯の不調は全身の不調を招きます。

- 食欲が低下し栄養摂取量が減る ▶ 低栄養
- 筋力が減り活動量が低下する ▶ 転倒、骨折
- 口臭が気になって外出を控える ▶ 閉じこもり



これらは全て寝たきりの原因にもなります!!

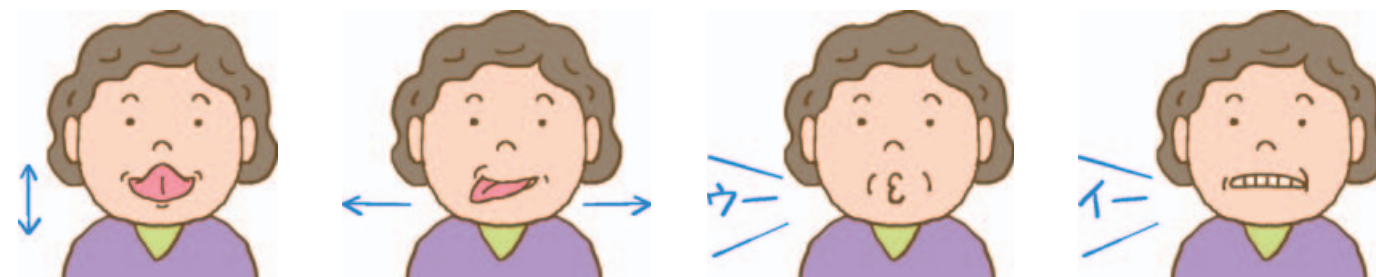
実践! 口腔ケア

- 歯磨き後はフロス、歯間ブラシなど補助清掃具を使って仕上げる
- フッ素入りの歯磨き剤やキシリトール入りのガムをかむ
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受ける
- 口の機能をアップする **お口の体操** を習慣にする



無理せず、毎日、続けましょう。

お口の体操



コミュニケーションに欠かせない機能を保とう

①見る(目)②聞く(耳)③話す(歯・顎)といった機能が低下していると、人と話すことをおっくうに感じたり、自信がなくなったりして閉じこもりがちになってしまうこともあります。

かかりつけ医に相談し、適切な診療科を受診するなどして、外へ出る楽しみや喜び、仲間づくりの機会を増やしましょう。



認知症予防

原則② よく体を動かす

軽く汗をかく程度のウォーキングを日課に



まず歩こう!!

すぐにできる有酸素運動の代表といえばウォーキング。歩幅を広げて姿勢よく歩くことを心掛けます。併せて、筋肉を使うトレーニングを習慣にすると転倒リスクも遠ざけられます。

転倒予防に効果的! 筋力アップ体操



認知症予防

原則③ よく外に出る

外出が減る
きっかけはさまざま

社会に参加しよう!!

外に出る機会が減っていませんか? 外出が減ると、人との交流や会話が少なくなり、気分的に落ち込み、うつ傾向になる場合があります。また、社会とのかかわりが活発でないことが、認知症の発症リスクを上げるともいわれています。

からだの問題

膝や腰が痛む、足の爪や指のトラブル、視界が狭くなった、口臭が気になる など

こころの問題

転倒が怖い、親しい人との別れ、喪失体験、生きがいがない など

環境の問題

友人がいない、一人暮らしが長い、交通量が多く不安、公園がない など

