

認知症になっても

安心して、自分らしく暮らすために

認知症は他人事ではない

厚生労働省研究班の調査では、2025年の認知症患者数は、現状の約1.5倍となる700万人と推計しています。これに軽度認知障害の人を加えると、約1300万人となり、65歳以上の3人に1人が認知症患者とその予備軍といえることとなります。認知症は誰でもなる可能性がります。だからこそ、認知症を知り、予防や早期発見をすることも、もしも認知症になったとしても、安心して自分らしく暮らすことができる地域づくりが大切です。

認知症を知る

認知症を知り、理解することができる場として、各地域で「認知症カフェ」を開催しています。認知症に関心のある人は誰でも

参加でき、認知症の人やその家族、地域の皆さん、医療や福祉、介護などの専門職が集い、気軽に交流しながら認知症について知ることができます。今回は、保原町富成地区で開催した認知症カフェの模様を紹介いたします。



7月19日に富成地区交流館で開催された認知症カフェでは、保原地域包括支援センターの森美樹さんが認知症についてレクチャーしたほか、プライムケア桃花林の理学療法士・丸山央節さんが認知症予防の体操を指導しました。今回の認知症カフェは富成地域まちづくり振興会が主催。同会の会長を務める菅野富夫さんにお話

を伺うと、「お手伝いの人も含めて、約50人が参加し、お茶を飲みながら和やかに認知症について話し合いました。多くの皆さんにご協力いただき、交流の場を作ることができて良かったと思います。」と語りました。

認知症で大切なのは  
予防・早期発見・早期治療

認知症は予防することができ、病気で済みます。また、早期に発見し、早期に対応することで、進行を遅らせることができます。認知症サポート医のお二人の先生に、認知症の予防と早期発見についてお聞きしました。



認知症サポート医にお聞きしました①  
「認知症を防ぐには」

掛田中央内科理事長 高野俊夫さん

認知症の薬物による予防には一定の効果が見られますが、根治的療法ではありません。非薬物療法による予防も重要で、努力できる予防を挙げてみます。

認知症の『危険因子』には、①遺伝②血管性危険因子③喫煙が挙げられます。

遺伝は対策が困難ですが、血管危険因子の対策では、高血圧、糖尿病、高コレステロールの予防と治療が重要です。喫煙は、認知症発症と関連していることがわかっていますので、予防には禁煙も重要です。

認知症の『防御因子』には、①定期的な運動②食事因子（緑黄色野菜や果物、赤ワイン、緑茶、大豆、青魚に含まれるDHAやEPAなど）③余暇活動④社会参加⑤活発な精神活動⑥認知訓練（脳の複数の領域の訓練）⑦適度な飲酒が挙げられます。

『危険因子』を少なくし、『防御因子』を積み重ねて、認知症を予防しましょう。

認知症サポート医にお聞きしました②

「認知症の早期発見」

桑名医院院長 桑名俊光さん



認知症は早期発見早期対応で負担が少なくなります。本人が認知症状態を誰かに相談するケースは半数程度で、医療機関の受診率は約10%です。

軽度認知障害は同年齢の人より記憶障害は目立ちますが、日常生活動作は正常で、ケアにより正常になることもあります。したがって、周りが認知症状（下表「認知症早期発見のめやすを参照」）に早期に気付いてあげることが重要です。

認知症早期発見のめやす

- 物忘れ
  - 何度も同じ言動や探し物がある。
  - 薬の飲み忘れがある。
- 判断・理解力の低下
  - 料理や運転などを以前より失敗する。
  - 季節に合わない格好をする。
- 時間・場所がわからない
  - 約束を間違う。慣れた道で迷う。
- 人柄が変わる
  - 執着や無関心、すぐ怒る。
- 不安感が強い
  - 孤独を恐れる。頭が変になったという。
- 意欲の低下
  - 趣味やおしゃべりに興味を失う。
- その他
  - 幻覚や夜間不穏がある。

※ごく一例です。不安に思うことがあれば専門家に相談しましょう。

住み慣れた地域で、安心して自分らしく暮らす

市では、認知症の人やその家族を支え、住み慣れた地域で安心して、自分らしく暮らすしていくための取り組みとして、平成27年度から「認知症初期集中支援チーム」を設置しています。医療・介護・福祉の専門職が、

日常生活のことや体調のことなどの心配なことをご相談を受け、病院受診や介護保険サービスの利用について、主治医の先生と連携しながら、ご本人やご家族に合わせたサポートします。

認知症のことでお悩みの人は、お住まいの地域の地域包括支援センターにご相談ください。

～各地域の地域包括支援センター～

生活の中で気になることがありましたらご相談ください。

担当地域	名称	電話	FAX
伊達	伊達地域包括支援センター	551-2144	551-2366
梁川	梁川地域包括支援センター	572-4872	577-6115
保原	保原地域包括支援センター	574-4774	574-4811
霊山 月館	霊山・月館地域包括支援センター	586-1323	586-3713
	【同センター月館出張窓口】	573-3113	571-1407

9月の休日当番医

〔診療時間：9時～17時〕

※当番医が変更になる場合や、当番日に診療していない科もありますので、事前に問い合わせの上受診してください。

当番日	休日当番医
3日㊤	まつもとクリニック (内科・消化器内科・小児科ほか) 桑折町大字南半田字六角 15-1 ☎ 582-4800
10日㊤	大木内科医院 (内科・呼吸器内科・消化器内科ほか) 保原町字元町 4 ☎ 575-3343
17日㊤	石川小児科内科クリニック (小児科・内科ほか) 保原町字半道 18-1 ☎ 575-5523
	伊藤皮膚科クリニック (皮膚科・アレルギー科) 伊達市岡前 20-1 ☎ 551-1121
18日㊤	北福島医療センター (内科・外科ほか) 伊達市箱崎字東 23-1 ☎ 551-0551
23日㊤	大泉ほんだクリニック (内科・泌尿器科) 保原町大泉字大地内 135-2 ☎ 563-7587
24日㊤	梁川病院 (総合診療科) 梁川町字東土橋 8 ☎ 577-2155
夜間急病診療所（福島市）	
福島市森合町 10-1 ☎ 525-7672 診療科／内科・外科・小児科 診療時間／19時～翌朝8時 (小児科は22時まで) 受付／18時30分～翌朝7時30分	
福島県子ども救急電話相談	
夜間の子どもの急な病気・けがの相談に、医師や看護師が応じます。 相談時間：19時～翌朝8時（年中無休） ☎ 521-3790（短縮ダイヤル # 8000）	

■ばくばく栄養相談会

離乳食のことなどご相談ください。

〔日時〕 9月5日㊤ 10時～11時受付

〔場所〕 伊達市子育て世代包括支援センター「にこにこ」（保原保健センター隣）

☎健康推進課地域母子係 ☎ 576-3510

■伊達ふれあいセンター KIDS広場

毎週㊤㊦ 9時～16時、毎週㊧ 9時～12時

ただし祝日はお休みです。