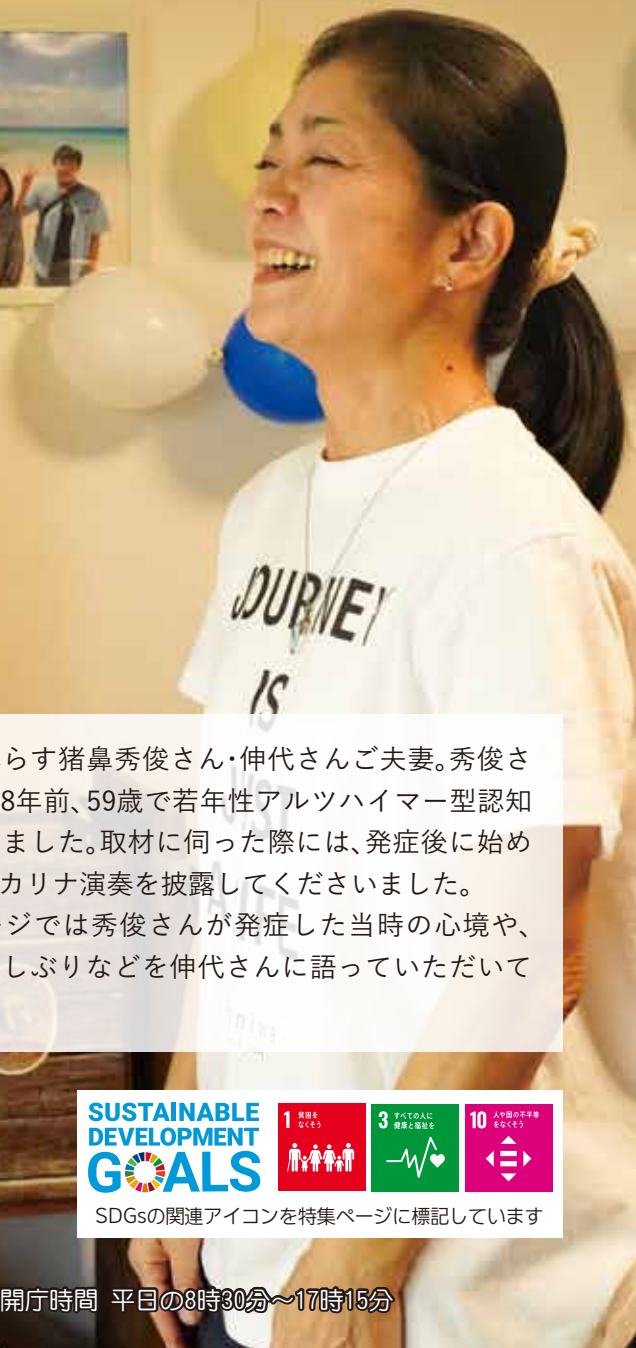


# 認知症と向き合い 変わるわたしたちと、 変わらぬ絆

「あなたの身近にいる大切な人が認知症になったら？」

高齢化が進む日本社会。厚生労働省によると2025年には65歳以上の人のうち約5人に1人が認知症になると予想されています。認知症は、記憶や判断力などの認知機能が低下して社会生活に支障をきたす脳の病気で、年齢を重ねるほど発症する可能性が高まります。

9月は世界アルツハイマー月間。この機会に自分の身近な人が認知症になった時のことを考えてみませんか？



市内で暮らす猪鼻秀俊さん・伸代さんご夫妻。秀俊さんは今から8年前、59歳で若年性アルツハイマー型認知症を発症しました。取材に伺った際には、発症後に始めた趣味のオカリナ演奏を披露してくださいました。

次のページでは秀俊さんが発症した当時の心境や、日々の暮らしぶりなどを伸代さんに語っていただいています。



SDGsの関連アイコンを特集ページに標記しています



インタビュー

## 病気を隠すことなく伝える そして笑顔で生きていく

### 診断された日に 掛けてもらった言葉

主人が病気を発症したのは2015年。病気が分かったきっかけは、勤務先の上司の方が主人の変化に気付いて受診を勧めてくださったことです。「まさか」という気持ちと「もしかして」という気持ちで受診すると、若年性アルツハイマー型認知症と診断を受けました。その時、読むのが得意だった電化製品の取扱説明書が理解できなかつたり、書類に子どもの名前を記入する時に手が止まってしまったりしていたことを思い出しました。病名を聞き、呆然としている私に「病気は恥ずかしいことではないし、なりたくてなったわけではないから周りに隠さなくていいよ」と言ってくれた主人の言葉は私の心を軽くしてくれました。

### 「知っていてもらう」ことが 安心なんです

そこから主人と私、二人三脚での暮らしが始まりました。診断されてからもう9年目になりますので、その間何

がどう変わってきたかを端的にお話しするのは難しいのですが、主人だけでなく、私自身も安心して暮らしていくにはどうしたらいいかを考えるようになりました。

例えば、今の家に引っ越した際、周辺の方に主人の病気についてお伝えしました。先日、主人が家の外に一人出てしまいうようになったのですが、近所の方が声を掛けてくださったことで大事にならずに済み「お伝えしていて良かった」と思いました。「知ってくださいている」という気持ちで安心して暮らせることにつながっていると思います。

### 前向きな気持ちに なるために

介護を続ける中で、時には気持ちがパンクしそうになったり沈んだりすることもあります。そんな時はすぐに子どもたちや周りの方へ相談するようにしています。主人とケンカをすることもありますが、病気によって能力的にできなくなってしまうこと以外は、はっきり意見として伝えていきます。でも「ケンカは翌日に持ち越さない」。こ

れをマイルールにしています。

自分が前向きな気持ちになれた体験として印象に残っているのは、主人と同じ病気を抱えている方が、テレビで生活の様子を包み隠さず笑顔で話されているのを観たことです。「認知症になってもあんな風に笑顔で生きていけるんだ」と、元氣や勇気を頂き、自然と主人との会話が弾みました。

### まずどこへ相談するか 知っておく

私たちは「家族の会」を通して、同じ病気の方やそのご家族、オカリナ担当で参加しているバンドの仲間（「これでもいいのだバンド」といいます）と出会い、それがきっかけとなって講演会でお話をしたり演奏したりする機会を頂きました。かつて私たちがテレビで観た同じ病気を持つ方から元氣や勇気を頂いたように、主人がオカリナを演奏する姿や私たちの体験談で、認知症に對して少しでも前向きな気持ちになったださる方がいらっしゃれば、何より嬉しいです。

「今はまだ認知症を自分事として考えるのは難しい」と思っている方は、身近な方が認知症と診断されたとき、まずどこに相談するかを知っておくだけでもいいと思っています。早い時期にいろいろな人とつながり考えてもらえることで、1人で抱え込むことなく介護に取り組むことができると思います。

# 認知症はどんな病気？

認知症はさまざまな原因で脳の機能が低下し日常生活に支障をきたす病気で、加齢による物忘れとは症状に違いがあります。

## 加齢による物忘れと認知症の違いの例

### 加齢による物忘れ

- 食事で何を食べたかなど、体験したことの一部を忘れる
- 人の名前を思い出せない
- 物を置いた場所を思い出せないことがある
- ヒントがあると思い出せる



### 認知症

- 食事をしたこと自体を忘れる
- 人に会っても誰なのかが分からない
- 物を置き忘れたり紛失したりすることが頻繁になる
- ヒントがあっても思い出せない



認知症に早く気付くために

認知症は早期の発見と治療がとても大切です。完治が難しい病気とされていますが、早期に発見して適切な対応をすれば、その人らしい充実した暮らしを続けられる可能性が上がります。また、認知症による変化は本人よりも周囲の人が気付くことが多いので、身近にいる家族などが普段の言動を気に掛けるようにしましょう。

## 認知症が疑われるサイン

チェックが入った項目が多いほど認知症の可能性が高いと言えます

直前にしたことや話したことを忘れてしまう

同じことを何度も言ったり聞いたりする

置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探し物をしている

知っているはずの人や物の名前が出てこなくなった

つじつまの合わない作り話をする

以前に比べて、ささいなことで怒るようになった

着るものなど身だしなみに気を使わなくなった

今まで好きだった趣味などへ興味や関心がなくなった

外出したり人と会ったりすることが面倒になって避けるようになった

今までできていた家事、計算、運転などのミスが多くなった

日付や時間を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった

財布が見当たらないときなど、盗まれたと人を疑うようになった

# 身近な人が「認知症かもしれない」と思ったら…

## 専門機関に相談しましょう

### 医療機関を受診することができる

身近な医療機関で  
診察を受けたい

#### かかりつけ医

日頃から通っているかかりつけ医は、病歴や体質を把握しているため、体調の変化などにも素早く対応することができます

#### もの忘れ相談医

狭山市医師会が行う認知症研修を受けた医師が専門機関などと連携を取りながら認知症診療を行っています



さらに専門的な  
診察が  
必要な場合

症状や  
治療方法などの  
情報連携

#### 認知症疾患医療センター

認知症疾患における鑑別診断や専門医相談などを行う指定医療機関です。専門医が要治療と診断した場合は、日常的な治療をかかりつけ医で行います。

※受診にあたっては原則かかりつけ医などからの紹介と事前予約が必要です

あさひ病院(市内の指定医療機関) 所在地:水野592 ☎2957-1010

### 医療機関を受診することが難しい

専門医による  
診察を受けたい

#### 地域包括支援センター

地域で暮らす皆さんを介護・福祉・健康・医療など、総合的に支援する相談窓口です。相談を受け、病院や介護保険などその人に合った支援機関につなぎます



◆入間川・入間川東☎2955-1114 ◆富士見・中央☎2941-4061 ◆入曽☎2950-5300 ◆水野☎2937-7871 ◆堀兼・奥富・新狭山☎2933-7117 ◆柏原・水富☎2933-6888 ◆狭山台☎2999-3801

専門的な支援が必要と  
判断した場合

医療機関での  
治療が必要な場合

#### 認知症初期集中支援チーム (あさひオレンジサポート)

医師や地域包括支援センター職員で構成されるチームです。医療機関を未受診で、介護サービスを利用していない方が、症状があっても住み慣れた自宅で生活ができるように、最長6カ月間集中支援を行います

さらに専門的な診察が必要な場合

## 認知症の方とコミュニケーションをとる際に気を付ける 5つのポイント

### 1. 「プライドを失っていません」

認知症であっても、これまでの人生で培った経験、自尊心や羞恥心は失われていません。認知症の方を尊重する姿勢が大切です

### 2. 「過去と現在が混同しています」

過去に起こった出来事を順序立てて思い出せないことがあります。過去と現在が区別できずに混乱していることを理解しましょう

### 3. 「自信をなくして精神的に不安定な状態です」

これまで当たり前できていたことができなったり、失敗したりすることにより、自信をなくしていき、精神的に不安定な状態になっています

### 4. 「介護者の気持ちが伝わります」

介護者が認知症を理解して接していると、認知症の方も安心して落ち着くことができます。介護者がいら立っていると敏感に反応してしまいます

### 5. 「身近な人に感情がストレートに出ます」

心を許している人につらく当たる傾向があります。毎日介護をする中で不快感を覚えてしまうことも時には仕方ありません。深呼吸をして、肩の力を抜いてみましょう

## 認知症の方の権利を守る「成年後見制度」

認知症が進行していくと、預貯金の管理や福祉サービスの利用手続きなどを自分で行うことが困難になります。他にも悪質商法などの被害に遭う恐れもあります。このような判断能力の不十分な方々を法的に保護し、支援するのが「成年後見制度」です。

ご本人が「認知症になった場合の備え」として事前に手続きする仕組みもあります。症状が進行してからではなく、認知症になったときに起こりうるリスクを考え、早めにご相談いただくと安心ですね。



狭山市社会福祉協議会  
社会福祉士・田淵さん

問合せ さやま成年後見センターへ ☎2956-7665



## オレンジガーデニングプロジェクト

オレンジ色は認知症啓発のシンボルカラー。このプロジェクトは「認知症になっても暮らしやすいまちをみんなで創っていこう!」という思いを共有し、楽しみながら花を育てて、全国各地でオレンジ色の花を咲かせる活動です。



問合せ 介護保険課へ ☎2941-4892