

ベンチに座り、楽しそうに談笑する3人の姿は、
年齢を重ねても生き生きと映ります。

特集

Special Edition

認知症と生きる

いつまでも住み慣れた地域で、自分らしく生き生きと暮らす。
誰もが抱く共通の願い。それは「認知症」の人も同じです。
このまちに住む人が、この願いをかなえられる地域を築けたなら、
年齢を重ねても誰もが笑顔で幸せに暮らせるはず。
みんなで考えてみませんか。誰もが笑って暮らせる地域にするために一。

高齢化が進む日本。65歳以上の高齢者数が総人口の21%を超える、超高齢社会に突入しています。本市も例外ではなく、市の総人口3万2927人のうち、約29%にあたる9423人が65歳以上の高齢者です（平成30年6月末時点）。

高齢者の総合相談窓口となる市地域包括支援センターには、月に約200件の相談が寄せられます。そのうちの約4割は、認知症の相談を含むものです。

2015年1月に厚生労働省が公表した「認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）」では、65歳以上の4人に1人が認知症、または認知症予備軍であるとうたわれています。

自分の周りにはそんなに大勢いないと感じるかもしれませんが、しかし、以前「痴呆症」と言われたこの病気は、人によっては周囲に打ち明けることをためらうといった、どちらかといえば悪いイメージが根強く残っています。そのため、周囲に隠したり、誰かを頼らず自分たちで解決しようとしたりする介護者が多いようです。

認知症とはどのような病気なのでしょう。市の認知症初期集中支援チーム医を務めている、市立御前崎総合病院の鮫島庸一医師にお話を聞きました。

認知症を
正しく知る

発症の原因は不明
改善可能な症状もある

認知症は「いろいろな原因で脳の細胞が死んだり、働きが悪くなったりしたことでもさまざまな障害が起り、生活するうえで支障が出ている状態」のことを指します。原因の大半はいまだに不明で、脳の萎縮によって起こるアルツハイマー型が6割を占めます。

認知症を発症すると、認知機能の低下や記憶障害といった症状（※1）が表れ、社会的な生活を送ることが難しくなっていきます。記憶障害や理解・判断力の障害といった症状は治らないものですが、幻覚・妄想、徘徊、興奮・暴力などの症状は、適切に対応すれば改善します。

認知症の予防
生活習慣の改善がカギ

認知症には、危険因子（※2）が存在します。加齢や家族歴、喫煙、糖尿病、運動不足などです。その中で、加齢や家族歴以外の生活習慣による危険因子は、自身の取り組みで改善することができます。つまり、予防