

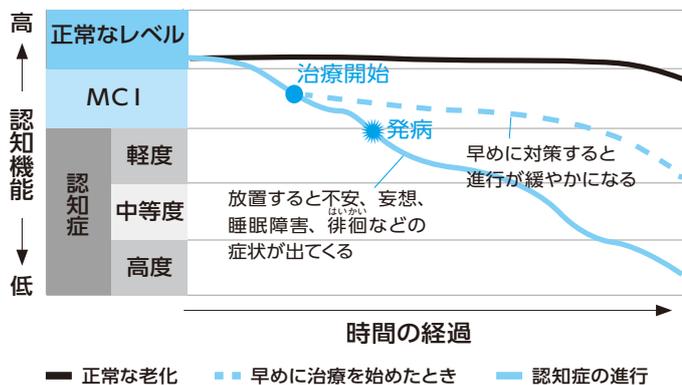
症状を正しく知る

その症状はMCIかもしれませぬ

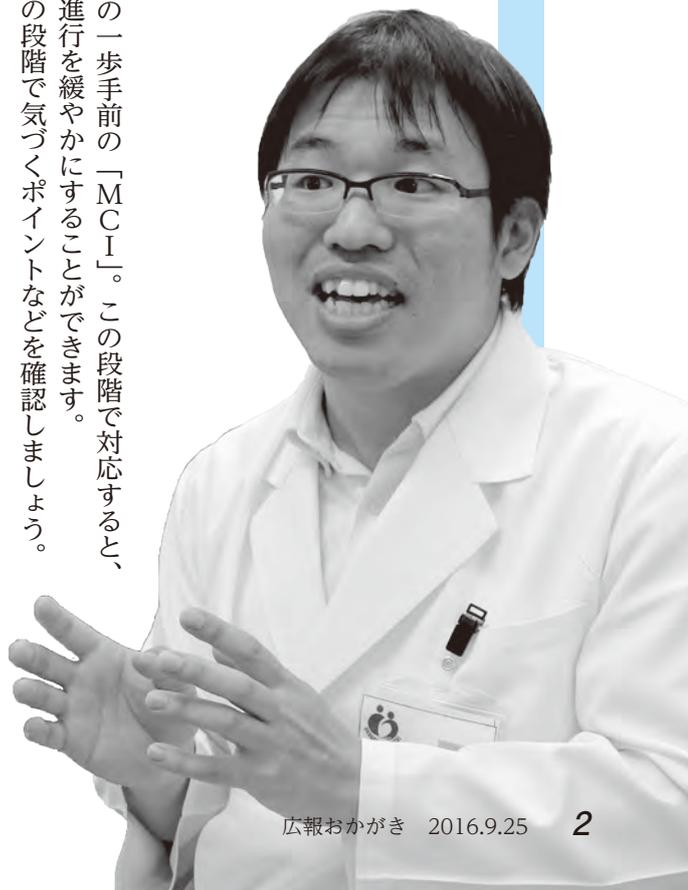
MCIとは、認知症と健常な状態の中間で、軽い記憶障害はあるものの、日常生活での不自由はあまり目立たない状態を指します。そのまま放っておくと、半数以上の人が約5年で認知症になると言われています。しかし、最近の研究では、MCIの段階で適切な予防や治療を行うと、認知症への発症を防ぐことや進行を遅らせることができるかと分かっています。(図1)

理解しておくことが大切です。MCIの初期症状には「何度も同じことを言う」「日付を忘れる」「なんとなく元気がない」「意欲が低くなる」といったことがあります。家族や身近な人に、おかしいと思うようなことがあったら、まずは本人の様子をしっかりと観察してください。もの忘れがないか、またそれによって日常生活に影響が出ていないかなど、日ごろの行動や言葉の変化に注意するとよいでしょう。(図2)

(図1) アルツハイマー型認知症の進行の例



認知症の一步手前の「MCI」。この段階で対応すると、その後の進行を緩やかにすることができます。MCIの段階で気づくポイントなどを確認しましょう。



医師 久保隆光さん

遠賀中間医師会おかがき病院で、もの忘れ外来を担当。毎週木曜日に診察を行っている。

■町内のもの忘れ外来がある医療機関(表 1-1)

病院(所在地)	電話番号
遠賀中間医師会おかがき病院 (大字手野 145 番地)	282-0181
高倉クリニック(公園通り 1-7-1)	282-0081
堤病院(鍋田 2-1-1)	282-1234

※受診するときは必ず電話で確認してください
 ※おかがき病院では「MCIスクリーニング検査(血液検査)」を行っています(医療保険対象外)。詳しくは病院に問い合わせてください

■県が指定する認知症専門医療機関(表 1-2)

病院(所在地)	電話番号
医療法人光風会 宗像病院 (宗像市光岡 130 番地)	0940-36-2775

※受診するときは必ず電話で確認してください

■若年性認知症相談窓口(表 1-3)

内容	電話番号
若年性認知症サポートセンター (クローバープラザ内(春日市)) 火~土曜日 10:00 ~ 16:00 (年末年始、お盆は除く) ※面談は要予約	092-574-0196

異変に気づいたらすぐに受診しよう

もの忘れ外来では、認知症が進んで初めて受診する人もいます。認知症と診断されることに戸惑いや不安はあると思いますが、進行を遅らせるためにも、早めに受診してください。

もの忘れの自覚が乏しい人に受診を促すときは「もの忘れが目立つから受診しよう」と伝えても「もの忘れはしていない」と受診に消極的になりがちです。日ごろ困っていることに目を向け「困っている

ことを相談しよう」と勧めると本人が納得することもあります。

いざ受診すると、MCIや認知症ではなく、手術や内科的な治療で治る病気だということもあります。生活の中で困りごとがあるときは早めに受診し、認知症かどうかきちんと診断を受けてください。また、本人が受診を拒むときはなどは、もの忘れ外来などの医療機関や地域包括支援センターなどに相談してください。(表1)

できることから取り組もう

(図2) MCIの恐れのあるサイン

3つ以上当てはまる人は注意が必要です。

- 何度も同じ話や同じ質問をする
- 水を出しっ放しにすることが増えた
- 気づいたら同じ商品を買っていた
- 「あれ」「これ」などの言葉をよく使う
- 外出することが減った
- 服装など身の回りのことを気にしなくなった
- 趣味を楽しめなくなった
- 会計をするときに小銭を出さなくなった
- 今日の日付が分からない
- 家電製品などのスイッチ操作が分からなくなることがある

MCIの診断を受けたときやもの忘れが多くなったと感じたときは、認知機能の維持・改善に向けてできることから始めてください。

【脳を健康に(生活習慣病対策)】
 高血圧の人はそうでない人に比べて2倍、糖尿病の人は3倍認知症になりやすいと言われています。つまり、生活習慣病を予防したり、適切に治療したりすることは、認知症予防にもつながります。
 野菜・魚を積極的に取り入れたバランスの良い食事や定期的な運動

動、十分な睡眠に取り組みましょう。特に運動は、記憶力の改善に効果的です。

【脳を活性化する】
 次のような行動で脳の若さを維持しましょう。
 ○自分でできることは自分でする
 ○趣味を持つ
 ○積極的に外に出ていろんな人とコミュニケーションをとる
 何を行うにしても、楽しむことが脳に良い刺激を与えることを忘れないでください。



▲高橋さんが立ち上げたデイサービスの様子。みんなで歌を楽しんでいます

早く気づけたから 今がある

2年前、52歳のときにMCIの診断を受けた高橋英二さん。認知症への進行を防ぐために会社を退職し、妻の由紀子さんとともにデイサービスを立ち上げました。新たな生活を始めたふたりの今とは―。

小さな「おかしい」から
MCIに気づけた

英二さん 朝早くに家を出て、深夜0時に帰宅する。こうした忙しい生活の中「営業先の人の名前や簡単な漢字が思い出せない」「道を間違える」ということが多くなりました。おかしいとは思っていましたが、友人に相談しても疲れだろうと言われるばかり。病気だとは思ってもいませんでした。しかし、頭痛と耳鳴りがひどかったのが、大学病院で検査をすると、MCIであることが分かりました。

由紀子さん 主人は「人との約束を忘れる」「飼犬にひどく怒る」といった症状などもありました。こ

れまでとのさまざまな違いに気づいたことが受診につながり、幸いにもMCIの段階で発見することができたと思います。家族や周りの人が小さな変化を見逃さないことが大切だと実感しました。

診断後のリハビリをきっかけに
自らデイサービスを開設

英二さん MCIの診断後は、ストレスを減らすために会社を退職。MCIに関する本をたくさん読み「MCIであれば治る」と病気に戦うことを決意しました。しかし、自宅の近くには若年性認知症の人を専門とするデイサービスがなく、ある病院のリハビリ室ではボール投げなど、子どもがする



▲MCIのリハビリの鍵は好きなことを楽しむこと

自分に与えられた新たな個性を
多くの人と共有したい。

ような遊びをさせられ、恥ずかしくて言葉が出ませんでした。
そこで、自分と同じMCIや若年性認知症の人が利用しやすい居場所を作ろうと、退職から5カ月でデイサービスを立ち上げました。

**MCIを受け入れ
毎日を大切にしている**

英二さん デイサービスでは、散歩をしたり、絵を描いたりそれぞれが好きなことをしています。これらの活動は、私自身にとってもリハビリになっています。
MCIになってから、できないことが増えるなど落ち込むこともあります。今後は自分に与えられた新たな個性だと前向きに考えて

います。MCIの経験を人に伝えることは、私だからできることです。今後はMCIの人たちとバンドを結成し、音楽を通してMCIへの理解を広めていきたいです。

地域とともに歩んでいくために

二人 デイサービスを立ち上げる時、この施設の特徴を理解してもらうために、自らMCIであることを地域の人に打ち明けました。今では、利用者は地域の人たちと触れ合いながら楽しく過ごせています。認知症やMCIの人への理解が進み、職場や地域で受け入れられる社会になることを願っています。

高橋英二さん 妻・由紀子さん

北九州市在住。英二さんがMCIになったことをきっかけに、ふたりでMCIへの理解を広めるための講演会などを行っている。



ありのままを伝える

もし家族がMCIや認知症の診断を受けたら、あなたは周りの人に打ち明けられるでしょうか。実際に在宅介護を経験した在宅介護者の会「こもれびの会」の3人の話から、地域とともに暮らすポイントを探ります。

在宅介護ではどんなことが大変でしたか

小野さん 私は以前、認知症の母を介護していました。自分が介護の仕事をしていたこともあり、病

気のことはずぐに受け入れることができませんでした。しかし、私の息子や娘は、母の妄想や暴言などをすぐには受け入れられなかったため、「これが認知症の症状なんだよ」と説明しました。母の介護だけでなく、一緒に暮らす家族の生活を守っていくことも必要でした。また、介護をしているときは、夜になってもなかなか寝ないことにストレスを感じることもありました。

山崎さん 介護には終わりがなく、毎日続きます。特に認知症は、進行すると徘徊や妄想などさまざまな症状が出てきます。こうした中、一人で抱え込まないためには、誰かに相談することが大切だと思

在宅介護者の会「こもれびの会」

こもれびの会は、自宅で介護をしている家族が集まり、悩みや情報を共有する場です。交流会や施設見学などを年8回行うほか、毎年11月には社会福祉協議会が催す「在宅介護者のつどい」に参加し、心身のリフレッシュやふれあい交流を行っています。

自宅で介護をしている人は、ぜひ参加してください。

問い合わせ 社会福祉協議会
☎ 283-2940 へ



▲交流会では最近の状況などを話します

こもれびの会今後の活動

次の日程で交流会を行います。
と き 10月12日(水)、平成29年1月11日(水)、3月8日(水)
すべて午前10時30分から
ところ いこいの里

在宅介護者のつどい

社会福祉協議会主催のつどいです。在宅介護を行う仲間と楽しくリフレッシュしましょう。
と き 11月9日(水)午前10時30分から
ところ いこいの里

気になる症状があるときは相談を

家族や周りの人に異変を感じたときは、小さなことでも相談してください。

施設名	電話番号
岡垣町福祉課高齢者支援係 (地域包括支援センター)	282-1211
岡垣町高齢者相談センター	282-5167
岡垣町東部高齢者 相談センター	282-5103

認知症への理解を広げるために

認知症サポートブック

認知症の状況に応じた対応やサービスを紹介するサポートブックを作成しました。福祉課窓口で希望者に配付するほか、町公式ホームページにも掲載しています。



認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者のことです。養成講座を受講すれば、誰でもサポーターになることができます。町の出前講座も行っているのので、利用してください。

申し込み・問い合わせ 中央公民館へ

今年もRUN伴^{とも}に参加

RUN伴は、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指して、認知症の人や家族、支援者、一般の人が北海道から沖縄までタスキをつなぐリレーです。

岡垣町も昨年に引き続き参加します。沿道で見かけたときは、声援をお願いします。

とき 11月3日(木・祝) 正午ごろから
ところ スタート：岡垣サンリーアイ
ゴール：情報プラザ人の駅



▲左から小野貴美さん、山崎久香さん、永井芳美さん

在宅介護者の会「こもれびの会」はどのような場ですか

山崎さん 介護をしていると、相手に冷たく当たってしまい、後で罪悪感に襲われることがあります。こうした悩みも仲間に打ち明けると気持ちが悪くなる、そんな場所です。小野さん 私は社会福祉協議会から届いた「在宅介護者のつどい」の案内をきっかけに、こもれびの会のことを知りました。介護を経験してきた先輩たちの話を聞くと、大変なのは自分だけではないと心が軽くなりました。永井さん 私は今、90代の母を介

護しています。介護経験者の話から今後を見通せるようになり、心の準備ができています。また社会福祉協議会の支援があることも大きいですが、専門の人に気軽に相談できるため、とても心強いです。地域で暮らしていくために大切なことは何ですか

小野さん 私の母は、昔から地域の人との交流があったので、病気が分かったときは隠さず話しました。周りの人はそれを受け入れ、その後も会いに来てくれたので、母はとても嬉しかったと思います。介護をする人は「頑張らない介護」をしてください。一人で頑張

過ぎると疲れてしまいます。介護サービスなどを利用し、自分の好きなことをする時間も大切にしてください。

永井さん 私の母は今、もの忘れの症状が出てきています。今後のことを考え、最近は世間話の中で、隣近所に母の病気のことを話しています。地域の人と顔をあわせ、いざというときは助けてもらえるように、病気のことを伝えておくことは大切だと思います。山崎さん 悩んだときや困ったときは、一人で抱え込まないでください。周りの人に助けてもらいながら、ときにはリフレッシュして笑顔でいられるように頑張ってください。