

それぞれの視点から、認知症を知る

認知症と上手に付き合う
コツを知れば、
怖い病気じゃない#1 当事者インタビュー
藤島 岳彦さん

3年前に若年性アルツハイマー型認知症と診断されました。認知症と知ってどう思ったかをよく聞かれますが「しょうがない」の一言。もちろん、忘れてしまう不安はあるので、スマホのメモ機能は手放せません。メモしたことを忘れても、次の日にメモを開くと書いてあれば思い出せます。ちゃんと必要な対処ができていれば大丈夫なんです。

知るのが怖いと検査を受けない人が多いと聞きますが、早く知れば、その分、治療に充てる時間も長くなる。

私も早期に気づき、正しい対処ができていて、普通に生活ができています。今は、仕事も認知症に関する講演や地域活動も、自分らしくできているので楽しい。まだまだ、やりたいことがたくさんあります。いま悩んでいる人に、外に出て、同志をつくり、声を出そうよと伝えたいですね。

全て諦めずに「得意なことを
すればいい」。忘れてしまうけど
「思い出す工夫をすればいい」#2 家族インタビュー
八重樫 達也さん

最初に妻の異変に気づいたのは2020年。当時の症状は食欲不振や抑鬱が中心だったので、認知症と分かるまでに3年半かかりました。専門医による精密検査を受け、若年性レビー小体型認知症と診断。寝たきりの状態から、適切な対処と西東京市認知症予防プログラム、本人ミーティングへの参加などで、現在は外出できるまでに回復。笑顔も増え、外に出る機会も多くなりました。誰かと話し、つながることが、こんなにも大事なことのだと痛感。認知症になると「忘れる」ということが恐怖に感じます。本人もですが、家族も同じ。私は、妻が困らないように常に先回りをして、何でもやってしまっていました。あの頃の私は、できることまで取り上げ、できるようになるための機会まで取り上げていたのだと思います。いまは、妻の得意なこと、やりたいことはやってもらい、苦手なことは私がするようにして今を楽しんでいます。ともに歩むとは、お互いが助け合い生きることですから。

認知症の漠然としたイメージとして、重度の後期症状を思い浮かべる人が多いですが、軽度では日常生活に問題がないことも多く、この状態を維持し進行させないことが重要です。また、年齢とともに体も心も変化するため、その変化に対応できるチカラと柔軟性をつけていく必要があります。今回は、認知症と診断されても自分らしく生きるヒントを、当事者、家族、そして医師それぞれの視点で話を聞きました。

MCIの始まりを見逃さずに
早期発見と対処で、
自分の意思を尊重した人生に。#3 医師インタビュー
西東京市医師会会長
とうきょうオレンジドクター
三輪 隆子先生

「あれ何だっけ?」と記憶があいまいになるのは誰にでもよくあります。年齢によるもの忘れとMCIの大きな違いは、忘れるのではなくスポット的に「記憶されない」こと。MCIになると、ビデオのスイッチがオフの状態と同じで記録されずに、すっぱり一部だけが抜けてしまいます。何を食べたか思い出せないのではなく、食べたことを覚えていません。これに気づくには、周囲との会話と観察が重要。会話の中で「全く記憶にない指摘」が何度か続いたら、必ずかかりつけ医または専門医に相談を。

いまは、早期に発見できれば進行を遅らせる対処ができます。70歳からはもの忘れ予防検診を毎年の習慣にしましょう。早めに分かることで、自分の生き方を決め周囲に意思を伝えることができます。誰でもなるからこそ、全員が自分ごととして理解を深めながら、お互いを支え合う社会づくりが大切です。

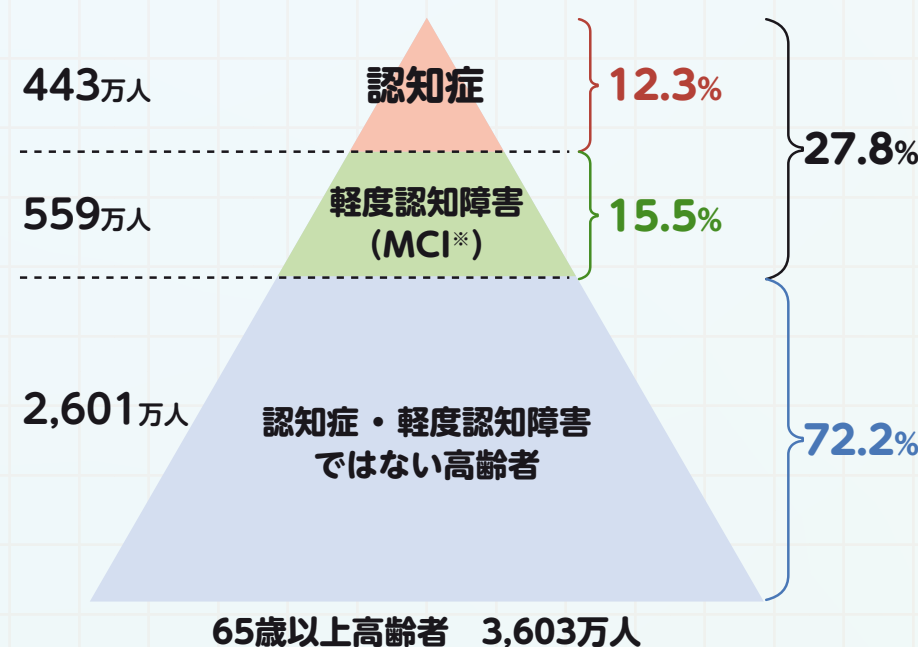
精緻な診断と
予防プログラムが
回復の一助に。#4 医師インタビュー
山田病院認知症疾患医療センター長
竹中 秀夫先生

初めにお伝えしたいのは、認知症は特殊な病気ではなく、誰にでも起こり得る、一般的な病気ということです。現在では医療や関連領域の進歩により、早期に正確な診断が可能となり、その後の対応も整ってきています。早く気づき、認知機能の状態が正しく分かれば、たくさんの対処法が選択できます。例えば、アルツハイマー病による軽度認知障害や軽度認知症には、新しい薬が実用化されており、食事や運動などの薬以外の効果も明らかにってきています。

西東京市でも数年前から「もの忘れ予防検診」が始まり、昨年から軽度認知障害や軽度認知症のある方を対象とした「予防プログラム」がスタートしています。

体だけではなく脳の健康管理にも目を向け、定期的に検診を受け、変化があればかかりつけ医や専門医に相談することをお勧めします。

数字から、認知症を知る

65歳以上の高齢者における認知症の現状
(令和4年(2022年)時点の推計値)資料:厚生労働省「認知症及び軽度認知障害(MCI)の
高齢者数と有病率の将来推計」から政府広報室作成

2040年には高齢者の約3.3人に1人が、認知症または軽度認知障害になると見込まれており、誰もがなり得る可能性がある病気です。65歳以上の高齢者を対象にした調査の推計では、認知症の人の割合は約12%。認知症の前段階と考えられている軽度認知障害(MCI)の人の割合は約16%とされています。しかし、軽度認知障害の人すべてが認知症になるわけではありません。65歳未満で発症する若年性認知症の発症年齢は平均54歳と若く、女性が多い高齢者の認知症と違い、男性が女性より少し多いという傾向があります。

*MCI=Mild Cognitive Impairment
記憶障害などの軽度の認知機能の障害が認められるが、日常生活にはあまり支障がないため、認知症とは診断されない状態。MCIの人のうち年間で約5～15%が認知症に移行するとされている。

正しい理解で、認知症を知る

加齢によるもの忘れ

一部を忘れる 記憶の帯はつながっている

記憶の帯

例えば

- 食事の献立が思い出せない
- 外出先で人と会ったことを忘れる
- ヒントがあれば思い出せる

全部を忘れる 記憶が抜け落ちる

記憶の帯

例えば

- 食事をしたこと自体を忘れる
- 外出したこと自体を忘れる
- ヒントがあっても思い出せない

推奨される検査のタイミングはここ!!
「忘れっぽくなったな」と感じたら検査の合図もしかしたら
と思ったら

年齢に関わらず気軽にチェックを

「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」でチェックしましょう。
元気なうちから定期的にチェック!



東京都福祉局

認知症予備軍

MCI
軽度認知障害

MCIの人のうち1年で約5～15%が認知症に移行すると考えられている一方、1年で約16～41%の人が健常な状態に戻れるともいわれおり、早期発見早期対応が重要です。

周囲に認知症の人がいるときは…

3つの「ない」を習慣にしよう

驚かせない 急がせない 自尊心を傷つけない

もの忘れ予防検診(無料)

「忘れっぽくなった?」「何かいつもと違う?」と気づいた今が、そのときです。体の検診と同じように脳の健康チェックしてみませんか。
◎在住の70歳以上の方
◎令和8年1月31日(土)*まで



市

ちょっと
寄って
みませんか

認知症

初期症状

もの忘れ
時間の見当識障害
実行機能障害

中期症状

場所の見当識障害
失行

後期症状

会話が困難
歩行能力や
食事動作の衰え

多くはここで検査

記憶や物事を判断する「認知機能」が低下すると、何をするのに「考える時間」が必要になります。ポイントとなるのは、「できない」ではなく「時間をかければできることもある」ということ。否定的な言葉を避け、具体的な言葉で説明を。症状を進行させないためにも、大切な習慣です。

認知症カフェ(オレンジカフェ)

現在、市内14カ所で開催しています。認知症のある人もない人も、活動をとても楽しんでいます。どなたでも参加できるので、ぜひお近くのカフェにお立ち寄りください。



市

本人ミーティング

認知症のある人同士がつながり、お互いの体験や希望を語り合い、参加者の方と一緒にやりたいことを実現したりしています。
◎お住まいの地域包括支援センターまたは下記へ

たくさんの人に読んで欲しい!!

インタビュー
全文は
こちら▶

市