



社会医療法人財団白十字会 佐世保中央病院
認知症疾患医療センター

センター長・認知症専門医 井手 芳彦 先生

認知症疾患医療センターでは認知症専門医療の提供体制を強化するため、鑑別診断や専門医療相談、合併症対応、医療情報提供などを行います。また、医療と介護の連携や認知症を専門としない一般かかりつけ医などへの研修を行う機能を果たし、地域の認知症医療に関する連携の中核的な機能を持つ機関です。

認知症について理解を深め、発症を先送りにしましょう

認知症は大きく4つに分類されています。多くの人が認知症は物忘れをすることだと思っていますが、物忘れの症状が出るアルツハイマー型認知症は全体の5、6割程度で、その他にも幻視が見えるようになるレビー小体型認知症、行動異常が現れる前頭側頭型認知症、脳卒中などから発症する血管性認知症などがあります。

家族や周囲の人が本人の変化に気付いて診察に来られることが多いのですが、症状がさまざまであるため初期の段階で認知症に気付くことは難しく、診察の時には進行していることが少なくありません。うつ状態など他の症状を併発していると、そちらに目が行き、認知症に気付くことが遅れる場合もあります。

認知症疾患医療センターでは、高次脳機能検査や脳MRI、脳血流スキャン、大脳基底核検査、心臓交感神経検査などによって認知症の可能性を調べることができます。認知症は早期に発見することで、進行を遅らせ、軽症の場合は以前の段階に戻すこともできます。

認知症は誰でもなり得るもので、年を重ねれば重ねるほどその発症率も高くなり、人間が100歳、120歳まで生きるとなると、全員が認知症になってもおかしくないと言われるほど身近なものです。

1人でも多くの人が認知症の発症を先送りできるよう、

(取材日 7月20日)

家族や周囲の人はもちろん、一人一人が認知症のことについて理解を深めましょう。

認知症の予防は①運動②睡眠③脳の活性化

認知症になる手前の状態である軽度認知障害(MCI)の人がそのまま何もしなければ、1年で10%、5年で50%の人が認知症に進行すると言われていますが、治療や脳のトレーニング、運動などを継続することで、1年に16～41%の人が正常に戻る場合があるという統計もあります。

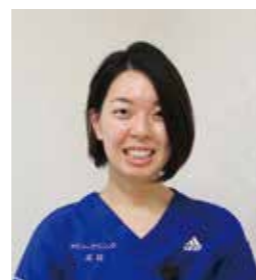
現状を維持したり、進行をなるべく遅らせたりするためには、**①週に2、3回以上、30分以上早足で歩くなど運動をすること**、**②1日に6時間から7時間ほどの睡眠を取ること**、**③さびついた脳を活性化させること**、などが重要です。特に**③**においては、日常生活の中で誰かと話すことや、グラウンドゴルフや俳句会などで人と交流することで脳を活性化させることができます。相手がいることで緊張感が生まれ、次の言葉や話題を考えることが脳のトレーニングにつながるからです。

この他にも、肉・魚・乳製品などのタンパク質を多く食べることや、アルコール飲料はほどほどにすることなど、食生活にも気を付けましょう。そして、これらの生活習慣は継続することが大事ですので、1日でも早く取り組み、生ある限り続けましょう。

(取材日 7月20日)

中央病院では、院内に入院し、作業療法の処方が出ている60歳以上の患者さんに、日々認知症の検査を行っています。中には、日常的に何も問題がなくても認知症の兆しが発見されることもあります。日常生活の中で認知症の兆しに気付くことは難しいですが、当院や市で行っている簡単なテストをやってみることも、周囲の人が認知症の正しい知識を身に付けることでその変化に気付くきっかけにつながります。

認知症は誰でもなる可能性があるものです。MCIの時点で早期治療を開始することで認知症に移行することを防ぐことができます。今すぐ命に関わるものではないという思いや、自分が認知症と診断されるのが怖いという思いで検査までに時間がかかってしまう人もいますが、早い段階で分かることは幸運だと思います。1人でも多くの人が早い段階で治療を始められ、1日でも長く自分らしく豊かな人生を保つことができるよう、これからもサポートや認知症の正しい知識の普及に努めていきます。



佐世保中央病院
認知症疾患医療センター
作業療法士
北島 春菜さん

認知症の検査で早期発見・治療を

(取材日 7月20日)

特集 知ることから始める

認知症の 予防と付き合い方



認知症とは、脳の病気や障がいなどさまざまな原因によって、認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態を言います。全国的に高齢化が進む中、本市においても多くの人が認知症を発症しており、今後も増えていくことが予測されています。今回の特集では、そうした認知症の基礎知識や予防方法、地域のサポート状況、相談窓口などについてお知らせします。

認知症の現状と取り組み

9,000人の認知症高齢者と19,000人の予備軍

本市の人口は246,854人(令和2年10月1日現在)で、そのうち高齢者人口(65歳以上)は78,386人、高齢化率は31.8%となっています。令和7年には高齢化率が33.2%に増加する見込みで、団塊ジュニア世代(昭和48年前後に生まれた世代)が高齢者となる令和22年にかけて、さらなる高齢化率の上昇と現役世代の減少が進むことが見込まれています。

令和元年に国が取りまとめた認知症施策推進大綱では、高齢者の約7人に1人が認知症(2018年時点)、約4人に1人が認知症または軽度認知障害(MCI) (2012年時点)と示されています。そのような中、本市の認知症高齢者(日常生活自立度Ⅱ以上)は令和2年度末で9,230人で、認知症予備軍を含む高齢者は19,526人いると推定され、認知症が多くの人にとって身近なものとなっています。

「共生」と「予防」を目標とした取り組み

認知症施策推進大綱の中で、国は認知症の基本的な考え方として「認知症の発症を遅らせ、認知症になっても希望を持って日常生活を過ごせる社会を目指し、認知症の人や

家族の視点を重視しながら共生と予防を車の両輪として施策を推進」することを表明しました。

本市においても、認知症施策推進大綱に沿って、認知症の人ができる限り地域のより良い環境で自分らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指して、さまざまな事業を推進する「佐世保市老人福祉計画 第8期佐世保市介護保険事業計画」を本年3月に策定しました。

※共生＝認知症の人が、尊厳と希望を持って認知症と共に生き、また、認知症があってもなくても同じ社会で共に生きること

※予防＝「認知症になることを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」こと

まずは認知症を知ることから始めましょう

地域全体で認知症当事者や支援者を支えるためには、認知症がある人もない人も、認知症について主体的に考え、理解を深めることが重要です。認知症は誰もがなる可能性があります。認知症に寛容な地域を目指して、まずは知ることから、皆様のご理解とご協力をお願いします。

「佐世保市老人福祉計画 第8期佐世保市介護保険事業計画」は右の画像からどうぞ



認知症の予防方法

認知症の予防に大切なことは、脳の健康を維持することです。脳の機能は、働き盛りの世代から少しずつ衰えが始まります。脳の健康を維持し、認知症の進行を遅らせるためにも、早い段階から次のことを意識しましょう。

定期的な運動



週に2、3回以上、1回30分以上の有酸素運動（ウォーキングやジョギングなど）のほか、スクワットなどの筋力トレーニングも筋肉量・筋力を維持し、脳の活性化を促します。

適正体重の維持

肥満と認知障害には密接な関係があり、特に中年期の肥満は認知機能の低下リスクを高めることが分かっています。食事改善や運動によって健康的に減量し、適正体重を維持しましょう。

血圧のコントロール

診察室で測る際の血圧の正常値は、最高血圧が140mmHg未満、最低血圧が90mmHg未満です。高血圧は生活習慣の改善で予防が可能です。特に減塩（男性は1日8g未満、女性は1日7g未満）を意識しましょう。

血糖のコントロール

糖尿病の人が血糖コントロールをせずに放置していると、認知機能の低下リスクが上昇し、さらに認知機能も低下することが報告されています。血糖コントロールを改善し、高コレステロールと高血圧を治療すれば、認知症の発症リスクを減らせる可能性がありますので、血糖値の治療は1日でも早く始めましょう。

脂質のコントロール

コレステロールを増加させないため、肉の脂身やスナック菓子などの飽和脂肪酸やトランス脂肪酸の多い食品を控えましょう。また、コレステロールの排出を助けてくれる食物繊維を積極的に取りましょう。

節度ある飲酒

適度な飲酒はストレス解消となりますが、過度な飲酒は脳にダメージを与えるほか、200以上の病気の直接的な原因となります。1日の飲酒量は「ビール中瓶1本」「日本酒1合」程度としましょう。

心の健康維持



心の不調、特にうつ病は認知機能の低下リスクを約2倍にすることが分かっています。心の健康のために、積極的に休養を取りましょう。寝る2時間前にぬるめのお湯にゆっくり5分以上漬かると睡眠の質が高まります。

聴力の維持

中年期の聴力低下が認知機能の低下リスクを約2倍に増大させるという報告があります。聴力低下を予防するには、スポーツや趣味などを活用して、楽しいコミュニケーションを取ることが大切です。

知的活動への取り組み

考える・記憶する・判断するなどの知的活動が認知予備力を刺激し、急速な認知低下を防ぐことが分かっています。本を読む、映画や音楽を楽しむなど、日常生活の中で積極的に知的活動を取り入れましょう。

社会的活動への参加

社会参加の減少や孤独感は認知機能の低下や認知症リスクの上昇に関連しています。現役世代のうちから社会とのつながりを作り、地域コミュニティなどにも積極的に参加しましょう。

4つのタイプと症状

認知症とは、脳の病気や障がいなどさまざまな原因によって、認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態を言います。主に次の4つに分類され、それぞれ原因や症状が異なります。

アルツハイマー型認知症 (全体の6割程度)

脳内に老廃物であるタンパク質のごみが長い年月をかけてたまり、神経細胞が少しずつ破壊されていく病気です。軽度記憶障害から始まり、徐々にさまざまな症状が現れます。

脳血管性認知症 (全体の2割程度)

脳の血管が詰まったり破れたりすると、脳細胞に酸素や栄養が行き届かなくなります。その結果、脳内の連絡網が壊れて生じる認知症です。

レビー小体型認知症 (全体の1割程度)

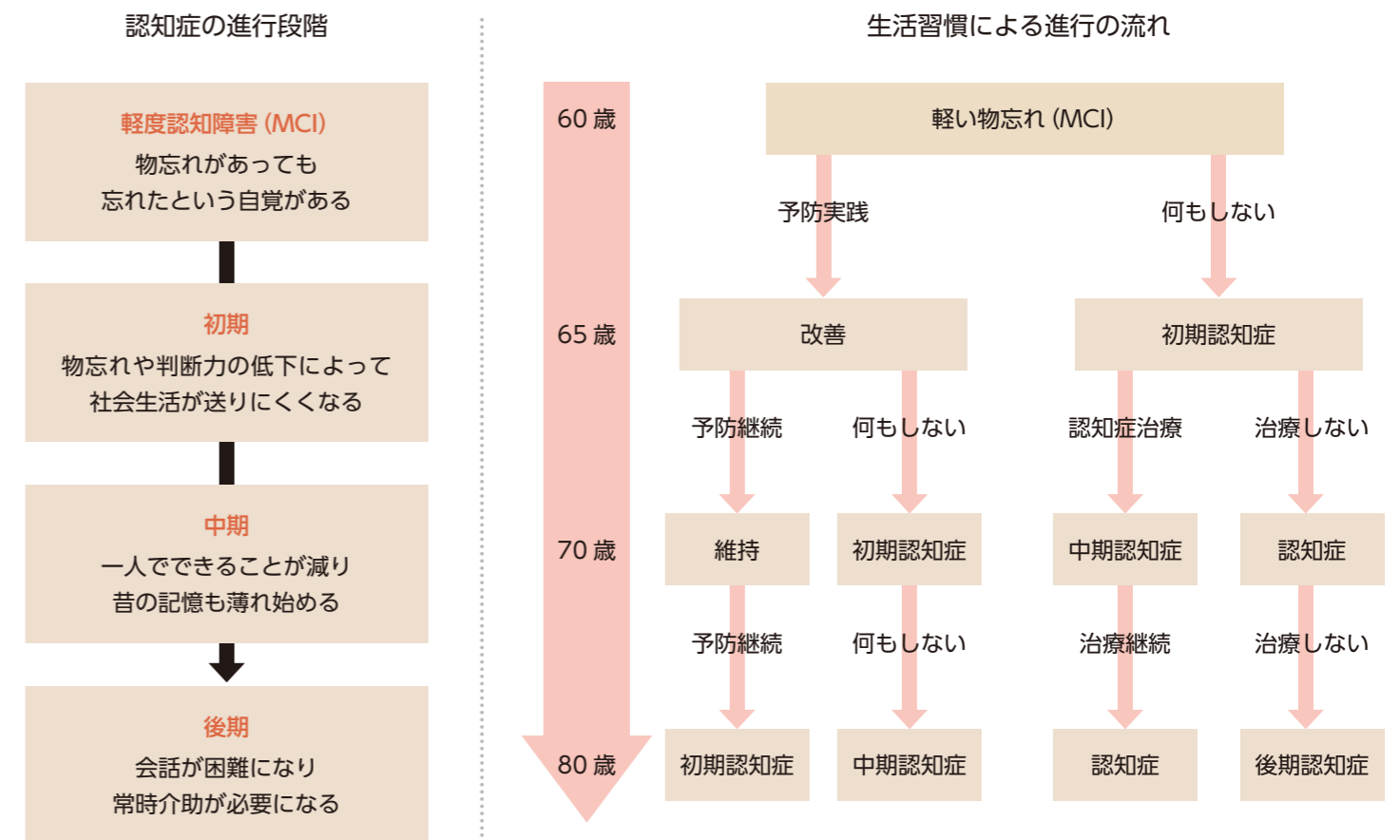
脳の細胞に「レビー小体」という老廃物がたまる病気で、幻視が見られることがあります。また、手の震えや小歩歩行などの「パーキンソン症状」が現れたり、記憶障害の症状が1日のうちで変動したりするのも特徴です。

前頭側頭型認知症 (全体の0.1割程度)

脳の一部である前頭葉と側頭葉が萎縮し、意欲低下や性格の変化、言葉の障がいなどが起こる認知症です。

認知症の進行段階と予防による進行の流れ

認知症は症状の進み具合によって4段階に分類されます。一人一人の症状などによって進行具合は異なりますが、早期発見・治療継続によって進行を遅らせたり、症状を改善させたりすることができます。



認知症の人と家族の会



認知症の人や家族等の交流を通して、認知症の理解を深め、認知症の人やその家族への援助と福祉の向上を図ることを目的に開催されています。

- ①認知症の人と家族の集い 毎月第4火曜
- ②男性介護者の集い 偶数月第2火曜
- ③認知症本人の集い 毎月第3火曜

※いずれも13時30分～15時30分。
場所 ①②③させば市民活動交流プラザ

参加者の声

●家族が認知症になりとても困惑していた時、家族の会のことを知りました。当初は心配事などを相談する場所として参加していましたが、次第に自分の経験をアドバイスとして生かしてもらえる場所になりました。家族の会は、認知症で困っている人が、さまざまなお話を話し合える場所です。

☎はなみずき会 ☎090-9583-9860 (松尾さん)

認知症サポーター養成講座



東翔高校で行われた講座の様子

認知症サポーターとは、認知症についての正しい知識と理解を持ち、地域や職域で認知症の人やその家族をできるだけ手助けする人です。

対象 3人以上の団体 料金 無料
申込 希望日の1カ月前までに電話で福祉活動プラザへ

参加者の声

- 認知症に怖いイメージがありましたが、私にも対応できることがあると分かりました。
- 通学時に困っている様子の高齢者を見掛けたら、声を掛けようと思いました。

☎福祉活動プラザ ☎23-0018

認知症高齢者見守りシール



(シール見本)

迷われた高齢者を早期発見・保護するため、関係機関の連絡先を二次元コードで表示した「認知症高齢者見守りシール」を本年4月から配布しています。迷って困っている様子の高齢者を見掛けた場合、優しく声を掛け、衣類や持ち物に貼られたシールの画像をスマートフォンなどで読み込んで、関係機関への連絡をお願いします。

※登録方法など詳しくはお尋ねください。

☎長寿社会課 ☎24-1111

9月21日は世界アルツハイマーデー

四ヶ町アーケードで街頭キャンペーンが開催されます。
日程 9月18日(土)11時～12時
※9月20日(月・祝)～24日(金)19時～22時にハウステンボスのドムトールンが認知症普及啓発のオレンジ色にライトアップされます。

☎はなみずき会 ☎090-9583-9860 (松尾さん)
☎長寿社会課 ☎24-1111

長寿社会課

認知症地域支援推進員

医療機関や介護サービス、地域の支援機関の連携支援をはじめ、認知症の人やその家族などへの相談支援等を行っています。

場所 長寿社会課

- 内容
- ・認知症(疑いを含む)の人やその家族への相談支援
 - ・認知症高齢者の見守り支援
 - ・運転免許証返納後の支援
 - ・認知症カフェの支援・新規開拓
 - ・認知症の人と家族の会の支援
 - ・出前講座などでの認知症についての講話
 - ・普及啓発活動

物忘れ相談プログラム



アルツハイマー型認知症を見つけるためのセルフチェック型のテストプログラムです。タブレットを操作して簡単な質問に答えるテストで、5分程度で行うことができます。

認知症カフェ

認知症当事者や家族などが気軽に話し合える場です。長寿社会課では、認知症カフェの立ち上げ支援も行っています。

- ①おれんじカフェ(栄町) 毎月第1水曜14時～16時
- ②メモリーなないろ(宇久町川端地区) 隔週火曜13時30分～15時
- ③陽だまりCafe(保立町) 毎月第2金曜11時～13時
- ④菜～さい～Nagasaki カフェエプロン(広田町) 毎月第4木曜14時～16時

☎長寿社会課 ☎24-1111

地域包括支援センター



高齢者のための総合相談窓口です。介護や介護予防をはじめ、日常生活での困り事などの相談に、関係機関と連携しながら必要な支援や援助等を行います。

開設日 月～土曜(祝日、年末年始を除く)9時～18時

【各地域包括支援センター】

地域包括支援センター	住所	電話番号
早岐	権常寺町1丁目4-10 メイノスビル3階	26-5800
日宇	日宇町2606	33-1700
山澄	潮見町11-22	59-7671
中部	上京町4-4 永田ビル5階	59-7111
清水	相生町1-3	59-7770
大野	瀬戸越4丁目1298-4	59-7758
相浦	木宮町3-19	59-7003
吉井	江迎町田ノ元15-5	66-8838
宇久	宇久町平2578	0959-57-3450

若年性認知症支援相談室

若年性認知症で65歳未満の人を対象に、就労支援や支援制度の説明、心の相談などに応じています。

日程 月、水～金曜9時～16時 ※日程は要相談。
場所 若年性認知症支援相談室(戸尾町4-5 白十字ビル7階)

☎佐世保・県北地域型認知症疾患医療センター
若年性認知症支援相談室 ☎23-3332