

公益社団法人認知症の人と家族の会  
『家族がつくった「認知症」の早期発見の目安』

ちょっと気になる！？まずはチェックしてみましょう！

- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れや置き忘れが増え、いつも探し物をして  
いる
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う
- 料理・片づけ・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 些細なことで怒りっぽくなった
- ふさぎ込んで何をすることも億劫がり、いやがる



↑このチェックは医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医に相談をしましょう。

# 認知症は自分事

●問合先 伊万里市地域包括支援センター（☎23・2122）

認知症とは、さまざまな原因で記憶力や実行力、判断力が低下し、社会生活や日常生活に支障が出ている状態が6か月以上継続することです。

厚生労働省の調査によれば、2025年には65歳以上の高齢者のうち5人に1人が認知症になると予想されていて、歳を重ねれば誰もが認知症になる可能性があります。

性があります。

今回の特集では、認知症を専門的に相談できる機関や、認知症の人の介護をしている人の経験談などを紹介します。認知症について知識や理解を深め、認知症について『他人事』から極めて身近な『自分事』として捉えながら考えてみませんか。

## 認知症予備軍『軽度認知障がい』とは

### 認知症の前の段階

皆さん「軽度認知障がい」のことをご存じですか。

軽度認知障がいとは、認知症ではなく『認知症になる前の段階で、健康な状態と認知症の間の段階』のことを言います。

記憶力が低下したり、新しいことが覚えにくくなったり、集中力が落ちるなど、認知症と同じような症状が見られることもあります。日常生活は問題なく送ることが出来ます。

### この段階での受診がカギ

軽度認知障がいかもしれないと疑ったら、早めに医療機関を受診しましょう。この段階で対応できれば、

症状の改善や、認知症への進行を遅らせることが出来ると言われています。



軽度認知障がいは認知症ではありませんが、医療機関の受診は早めに

### 症状は改善できます

軽度認知障がいと診断されたらどのように対処したらよいのでしょうか。

対処方法としては、趣味活動や人との交流で脳を活性化させ、また、食生活の改善や運動不足の解消など、生活スタイルを見直すことが大切です。

●何よりも早く気付くことが大切です！

認知症予備軍『軽度認知障がい』

何もしないと…

対処すると…

認知症

現状維持

症状改善

認知症予備軍の状態に気づかないまま放置すると、約半数の人が認知症になると言われています。



# 認知症疾患医療センターが

## 開設されました

佐賀県は「認知症疾患医療センター」として医療機関を指定していて、昨年、医療法人博友会 堀田病院（立花町）が県内5箇所目として指定を受けました。認知症疾患医療センターとは、どのような施設で、どのようなことに取り組んでいるのかなどを、精神保健福祉士の高岡純さんに話を伺いました。

**Q** 認知症疾患医療センターの役割を教えてください。

**A** 認知症疾患医療センターでは次のことを行っています。

① 認知症に関する専門医療相談

▽ 認知症に関することについて、本人や家族からの電話相談や面談を受けています。

▽ 保健・医療・介護の関係機関からの相談も受けています。

② 認知症の鑑別診断・治療

▽ 画像検査などで症状や所見が、認知症か認知症に似た症状を示す別の疾患なのかどうかの診断（鑑別診断）を行っています。

### 専門医療相談・面談・鑑別診断・治療方法選定

▽ 診断結果を基に、今後の治療方針を本人と家族などと一緒を選定します。

③ 身体合併症・周辺症状への対応

▽ 認知症の人で、身体合併症（高血圧、糖尿病など）や周辺症状（妄想、徘徊、暴力など）がある人への対応を行って、必要に応じてほかの医療機関を紹介しています。

④ 関係機関との連携

▽ 診断後は必要に応じて、本人や家族に同意を得たうえで、医療機関や市町、地域包括支援センターと連携をとりながら、治療や介護について支援を行います。

⑤ 研修会の開催

### 合併症などへの対応・関係機関との連携・治療・介護支援・研修会・情報発信

▽ かかりつけ医や介護関係者などを対象に認知症に関する研修会を開催しています。

⑥ 情報発信

▽ パンフレットを作成するなど、認知症に関する情報を提供しています。

**Q** どういった検査をしていますか。

**A** 認知機能検査（設問）、血液検査などです。CT・MRI検査、脳血流シンチグラフィ（SPECT）は連携している医療機関で行っています。

**Q** 費用はどのくらいかかりますか。

**A** 相談は無料です。検査・診察代などが別途必要になります。費用については問い合わせください。

**Q** 認知症疾患医療センターにはどんな職種の人たちがいいますか。

**A** 精神科医師、看護師、認知症ケア専門士、精神保健福祉士がいます。

### 相談は無料、本人でも家族でもいいので『認知症かも』と感じたらまずは相談を

**Q** 相談するタイミングを教えてください。

**A** 本人または家族などが『認知症かも』と感じたら、まずは相談してください。本人・家族からの電話での相談や面談も受け付けています。

**Q** 受診の流れを教えてください。

**A** まずは日頃の様子を把握している、かかりつけ医に相談してください。相談したうえで、認知症疾患医療センターの受診を希望する場合は、次の受付時間に電話をしてください。検査や診察などは日時の調整を行います。

**Q** そのほか、市民の皆さんに伝えたいメッセージをお願いします。



**A** 『認知症では』と感じたら、早めに相談してください。住み慣れた地域や自宅で安心して暮らすことができるように相談を受け、専門的に対応します。

● 受付時間

月曜日から金曜日までの午前9時～午後5時

※祝日、年末年始（12月31日から1月3日まで）は休みです。

● 問合先

▽ 堀田病院

（☎23-3224代表）

▽ 認知症疾患医療センター

（☎29-8210直通）



↑ 認知症疾患医療センターの看護師の高濱 龍二さんと精神保健福祉士の高岡純さん（右）

# 認知症の人の介護を経験している 人の声に耳を傾ける

認知症の人の介護を経験している当事者同士で、近況や想いを語り合う場に『伊万里地区認知症の人とその家族の会（通称・ひまわり会）』があります。ここでは、ひまわり会会員に介護の経験を通して感じたことを伺いました。経験談を自分のこととして置き換えながら読み進めてみてください。

## エピソード1

母と夫の介護を経験。認知症の母が世界した2年後、夫に違和感を感じました



### 違和感の始まり

「何かおかしい」と思うようになったのは、夫が80歳のときでした。あれっどうしたのだろうかと思うようなことがあったり、言ったことをよく忘れたりといったことがありました。

夫に指摘をしてみても、夫は冗談を言っただけで、頭の手術をしたから、その影響だろうと思っていました。また、義妹から「兄さ

### 誰かに相談しようとは思わなかった

んの様子がおかしい」と言われたことがありましたが、あまり気にしていませんでした。

### 認知症と診断されたが

それでも義妹から受診を勧められ病院に行ったところ『認知症』と診断されました。私は母の介護を経験していますし、夫が認知症になっても誰かに相談しようとは思わず「誰にも迷惑をかけなければ大丈夫」だと思っていました。

### 認知症によるものだとわかっていても、夫の行動に何度も怒ってしまっていた

#### 悩みは『介護認定』

夫はよく一人で出歩いてしまい、私は急いで追いかけていました。警察に捜索願を出したこともあり、夫に出で行った理由を尋ねると「家に帰ろうと思った」と言います。そんな夫の行動を、認知症によるものだと理解していても「また」、「なんで」と何度も怒っていました。

そんな中で『介護認定』をいつ受けようかと悩んでいました。認定を受ければ介護サービスが受けられますが、まだひとり介護したい気持ちが強かったからです。しかし、ある日このと夫がグラウンドゴルフをしている場で、人の財布をじっと見ていたとの連絡を受けたときはショックでした。このままでは皆さんに迷惑をかけてしまうと、悩んだ末に『介護認定』を受けることに決めました。

#### 限界に達し施設へ

一番大変だったのは私が骨折したときです。私は今

### 限界に達したため施設に入所させるも、夫を想うと辛くて悲しくてやりきれなかった

までのような介護ができなくなりましたが、夫は体は元気なので、毎日が必死で続きましたね。そのような状況が続き、私の体が限界に達し、夫を施設に入所させることを決めました。

#### やりきれない気持ち

夫が入所してからは毎週、面会に行きました。でも、夫は私に会うと私のバッグを持って家に帰ろうとするんです。そんなときは、職員さんに協力してもらい逃げるようにして帰っていました。暴れる夫を背にし、私はやりきれない気持ちでいっぱいでした。

#### 隠すことではない

夫が施設に入所してから、もともと自分が頑張っておけばよかったと罪悪感しかありませんでした。夫を想うと辛く、悲しかったです。

近所の人には私から「夫が認知症」だとは言いませんでした。でも、隠すこともしていなかったため、皆さん気づいていたと思いません。認知症のことを周囲に

### 周囲に相談するのは難しく勇気がいることだが、隠さないことが大事

相談するのは「恥ずかしい」、「いつ話せばいいのか」と、さまざまな理由から難しいことですが、隠さないことで周囲からさりげない手助けを受けることができます。家族も地域の人も認知症を正しく理解し、受け入れることで、うまく向き合っていけるのではないかと思います。

#### 夫のおかげだと感謝

夫は4年前に他界しましたが、私は夫のおかげで今の自分があると思っています。2人でいろいろな場所を旅行し、よく一緒に散歩するなどして、楽しかった思い出ばかりです。「夫に出会えてよかった。夫のおかげでいい人生を送れている」と感謝しています。

オレンジリングとは、認知症を支援する目印のリストバンドのことです。認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る人のことです。





### 高齢者の相談窓口を紹介します

相談は無料です。認知症に関すること以外でも、介護保険や健康に関すること、お金や権利を守ること、介護をしている家族からの相談など、高齢者に関するさまざまな相談を受けています。

#### ◆ 地域包括支援センター (☎ 23-2122)

専門職員（主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師）が相談に乗り、専門機関につなぐなどの支援を行っています。

#### ◆ 在宅介護支援センター 次のとおり住んでいる地区で担当施設が分かれています。

- 大坪・立花地区、大川内町 長生園 (☎ 23-0951)
- 牧島地区、黒川・波多津・南波多（一部）町 敬愛園 (☎ 27-2135)
- 伊万里地区・二里町 謙仁会 (☎ 24-9388)
- 大川・松浦・南波多（一部）町 ユートピア (☎ 20-8008)
- 東山代・山代町 西光苑 (☎ 28-4878)

## エピソード2

夫を介護して7年目です。心の健康は『ひまわり会』との出会いで保たれています

毎日が本当に必死

夫が認知症になったのは7年前です。別の病気治療のために半年間入院をして、退院したときには認知症になっていました。ショックというよりは「仕方ない」と思いました。そして同じ頃に夫は足が悪くなって車椅子がないと生活できない状態になっていました。そんな夫の介護が自宅で始まってからは、毎日が本当に必死な日々でした。

居心地がよい場所

夫が認知症になってから4年目の頃でした。ケアマネジャーさんから『ひまわり会』を紹介され、思い切って参加していました。ひまわり会に参加しているうちに「ここでは飾らなくていいし、かつこつがなくもいい。皆さんが理解してくれる。皆さん同じような経験をしている」と思うと、居心地のいい場所になってきました。



### 絶えずけんかをした

夫はもともと頑固な性格で、認知症になってから、さらに頑固になりました。ご飯を食べず水分も摂らないうえに、薬も飲みませんでした。説得しようとしても言い合いになります。また、夫は新しい記憶はすぐに忘れるのに昔のことはよく覚えていて、急に昔の記憶をたどり這ってでも外に出ようとするので、引き戻すのが大変でした。ほかにも何度も同じ話を質問してくるので「また聞くの」と、よくけんかをしていました。

### 夫のためにも元気でいる

そんな夫の様子を見て、近所の人から「ご主人が認知症になるなんて思っていなかった」と言われたことがありましたが、私は隠すことはせずにあるのままを話すようにしています。

認知症の症状がこれからどんどん進行していくのかと思うと不安で仕方がありませんが「夫の認知症の進行を少しでも遅らせた。そのためには自分が元気でいないといけ

ない」と思っています。

私は夫のことを周囲に話すことで心の健康を保っていると思っています。その場所として、ひまわり会があります。

#### ● 伊万里市認知症の人とその家族の会『ひまわり会』

▽代表者 黒川 憲一

▽問合せ

090-22215-5556

#### ● ひまわりカフェ

▽開催日時 毎月第4日曜日

午前11時～午後2時

▽開催場所 市民図書館内の福祉喫茶『あおぞら』



↑どなたでも参加できる『ひまわりカフェ』に、気軽な気持ちでぜひ一度出かけてみてはいかがでしょうか

### 認知症の人とその家族を孤立させないために

認知症の介護者は『第二の患者』と言われるほど、そのストレスは高いと言われています。認知症についての誤解や知識不足から、本人も周囲もつらい思いをしていることが少なくありません。

ひとりで抱え込まないでください。認知症の人がいない地域はありません。地域全体で認知症を理解し、自分のこととして考え、理解し、適切な対応をとることができれば、認知症の人やその家族が住み慣れた地域で自分らしく暮らすことができます。

市民の皆さんのほんの少しの優しさを掛け合わせて誰もが暮らしやすい地域にしていきたいでしょう。



長寿社会課 地域包括支援センター 認知症地域支援推進員 松本 明子