

2か月に1回発行
第33号
R7年5月

認知症に関する情報紙

オレンジNガイド

～読んで・学んで・備えよう～



★過去に発行されたオレンジガイドは、伯耆町ホームページや、右側のQRコードからも見るすることができます。



認知症を知ろう



2023年の研究報告によると、65歳以上の高齢者約3.6人に1人が認知症またはその予備軍と言われています。身近なこと、「わがこと」として、認知症を知り、備えることが大切です。

年を重ねると「忘れやすくなった」「物覚えが悪くなった」と感じるが増えてきます。そうした「年齢相応のものわすれ」と「認知症によるものわすれ(記憶障害)」には大きな違いがあります。

年齢相応の「ものわすれ」

- 体験や出来事の一部を忘れる
- ヒントがあれば思い出せる
- ものわすれの自覚がある
- 人物や時間・場所までわからなくなることはない

認知症による「ものわすれ(記憶障害)」

- 体験や出来事のすべてを忘れる
- ヒントがあっても思い出せない
- 新しいことが覚えられず、ものわすれの自覚がない
- 人物や時間・場所までわからなくなることがある

引用：認知症ガイドブック-認知症ケアパス-

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きの悪くなったために様々な障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態(およそ6ヵ月以上継続)を指します。

認知症の原因はさまざまで、原因となる病気により、いくつかのタイプに分類されています。

代表的な認知症	特徴的な症状
アルツハイマー型認知症	・記憶力の低下から始まることが多い ・家事や仕事の段取りが悪くなる
脳血管性認知症	・手足のしびれや麻痺などの神経障害を伴うことが多い ・感情の起伏が激しくなることがある
レビー小体型認知症	・実際にはいないものが見える幻視、聞こえる幻聴がある ・手足の震えなどのパーキンソン症状を伴う
前頭側頭型認知症	・周囲に配慮することができないことがある ・性格に変化がみられる

※若くても認知症を発症することがあり、65歳未満で発症した認知症を若年性認知症といいます。

認知症や高齢者に関する相談窓口

伯耆地域包括支援センター

場 所：伯耆町役場 健康対策課 生活相談室内

電 話：0859-68-4632

<https://www.houki-town.jp/new1/10/8/>

推進員が行く！「教えて！認知症」

インタビューのお相手は



南部町国民健康保険西伯病院
(認知症疾患医療センター)
精神科
高田 照男 医師

認知症地域支援推進員
磯江

認知症ってどんな病気ですか？

「認知症は、歳をとれば誰もがなるもの」だと思う。
85歳になれば40%以上の方が認知症を発症と言われていて、MCI※1も認知症と同じくらいの有病率なんだよね。60歳過ぎれば、ほぼみんなが認知機能低下を持っていると言っても過言ではないね。自分も含め、みんななる可能性があります。



※1・・・軽度認知障害

日頃の診療では、どのような工夫をされていますか？

本人の人生を考えたとき、何が一番大切か一緒に考えます。
例えばご高齢の方だったら、「元気で生き抜こうぜ」ということに重きをおいて、「一番大事なことはしっかり食べて身体を動かすことだよ」とお伝えしますね。時には生活歴や既往歴を聞いて、気を付けたほうがいいことを書いた紙を渡したりもしますし、必要な場合や希望される場合はお薬も出しますよ。



認知症の予防についてはどう思われますか？

本当の意味の予防をするなら、50代からしないといけない。
例えば糖尿病なら、血糖値を指摘されればまんじゅう一つ控えるとか、すぐに行動に移すでしょ。認知症もそのくらい一般的になるといいな。血圧、血糖値、脂質異常を指摘されたときに認知症発症のリスクがあることを知って気を付けてほしいですね。



不安な気持ちで病院に向かった本人や家族にとって、しっかりと話を聞いて一緒に考えてくださる高田先生は、とても心強い存在だと思いました。
今回のインタビューでも、優しく、分かりやすく答えていただきました。ありがとうございました。

推進員 磯江

ためして脳トレ！

(問題) 漢字1字を入れて、
二字熟語を4つ作りましょう。

例)

本
↓
画 → □ → 屋
↓
元

答え: 家
本家 家元
画家 家屋

① 頭
↓
首 → □ → 天
↓
波

③ 寸
↓
出 → □ → 提
↓
例

② 着
↓
軍 → □ → 動
↓
荒

④ 名
↓
熱 → □ → 煙
↓
葉

思考力、記憶力を鍛えよう！



ためして脳トレ！ の答え

① 湯 (湯頭、湯首、湯波、湯天、湯例、湯提、湯上、湯出、湯前、湯例、湯提、湯上、湯出、湯前、湯例、湯提、湯上、湯出、湯前)
② 着 (着軍、着動、着荒、着葉、着煙、着天、着例、着提、着上、着出、着前、着例、着提、着上、着出、着前)