

# 認知症を知ろう

## 特集

「私には認知症は関係ない」と思っていますか？  
 認知症は誰にでも起こりうる病気です。  
 全国でも認知症患者数が増加の一途をたどっており、  
 5年後には、65歳以上の5人に1人が認知症になると言われています。  
 いつ、自分や家族が、あるいは友人や知人が認知症になるか分かりません。  
 今回の特集は「認知症」。  
 この病気を他人事ではなく、**自分事**として、少し考えてみませんか。



フミちゃん和我  
 (故渡部フミさんと三津子さん (H2.10月撮影))

## 認知症になった義母から教えてもらったこと

在宅介護30年、認知症を患う義母を介護された渡部さんにお話を伺いました。

認知症を患い、30年間同居し介護をした母が95歳で亡くなって十三回忌を迎えました。本当にあつという間。  
 認知症になる前、母は南甲山に住み、一人で写真館を営んでいました。  
 当時、週末、夫と二人で母の様子を見に行ったときのことです。  
 近所のお友達から母の様子がおかしいということを知りました。  
 通帳を人に見せる。お金の管理ができない。お客さんとの約束を忘れる、間違える。  
 お客さんに迷惑をかけられない、心配で一人置いておくことはできないと思ひ、母が64歳の時、同居をすることにしました。

渡部 三津子さん (認知症の人と家族の会長崎県支部 譲早つじ会)

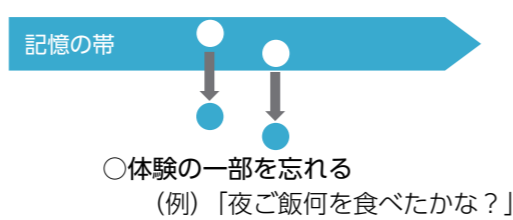
そのときはまだ介護保険もない時代、母が認知症とは思っていませんでしたし、まさかこんなに若くてきれいでしっかり者の母が認知症になるとは夢にも思っていませんでした。  
 同居をはじめた最初のころは本当に大変でした。私は仕事をしていたので、お昼を作って紙に書いて置いていたのに、近所の方に「おばあちゃんがお昼がない」といってパンを買いにきていたよ」と言われたり、フワッといなくなったり。  
 そんなとき、県がモデル事業ではじめていた痴呆老人介護教室があるということを知り、訪ねてみました。  
 そこで保健師さんたちにいろいろなことを相談。最初は、優しく接してくださいと言われましたが、家族は24時間休まる暇がなく、優しくしようとしても難しいことばかり。  
 ただ、そんなつらい時もありましたが、母のことはとても大好きでしたし、一緒に暮らしていくうちに普通に接してあげようと思えるようになっていきました。今までできていなかったことができていくということがわかりました。  
 まず、認知症を受け入れることが大事。相手が心地良い話をして、傷つけないように接すればうまくいく。  
 認知症になった母から教えてもらったことです。

## まずは知る「こと」から

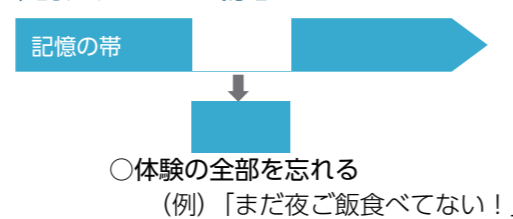
### 認知症とは

色々な原因で脳の細胞が死んでしまったり、動きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活するうえでの支障がおおよそ6カ月以上継続している状態。

### ◆老化による物忘れ



### ◆認知症による物忘れ



## 認知症の簡単チェックリスト

<ほとんどない=0点、時々ある=1点、頻繁にある=2点>

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| ① 同じ話を無意識に繰り返す              | 点 |
| ② 知っている人の名前が思い出せない          | 点 |
| ③ 物のしまい場所を忘れる               | 点 |
| ④ 漢字を忘れる                    | 点 |
| ⑤ 今しようとしていることを忘れる           | 点 |
| ⑥ 器具の説明書を読むのを面倒がる           | 点 |
| ⑦ 理由もないのに気がふさぐ              | 点 |
| ⑧ 身だしなみに無関心である              | 点 |
| ⑨ 外出をおっくうがる                 | 点 |
| ⑩ 物(財布など)が見当たらないことを他人のせいにする | 点 |
| 合計                          | 点 |

### 【評価】

- |        |   |         |
|--------|---|---------|
| 0～8点   | = | 正常      |
| 9～13点  | = | 要注意     |
| 14～20点 | = | 専門医で診断を |

(出典) 公益財団法人 認知症予防財団 大友式認知症予測テスト