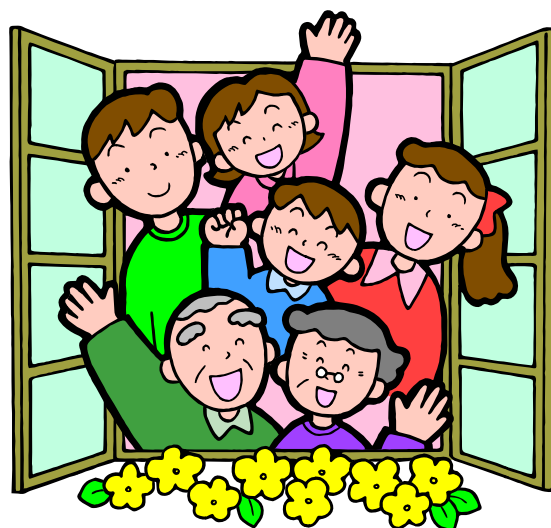


# としま村

## 認知症ケアパス

～住み慣れた島でいつまでも暮らすために～



# 十島村

平成28年2月作成

平成30年2月一部改訂

## 目 次

1. はじめに	・・・・・・・・・・	P 2
2. 認知症とは	・・・・・・・・・・	P 2～P 3
3. 認知症の症状	・・・・・・・・・・	P 4
4. 認知症の進行	・・・・・・・・・・	P 4～P 5
5. 認知症かな？と思ったら	・・・・・・・・	P 5
6. 認知症の診断・治療	・・・・・・・・	P 6
7. 認知症の人と接する時の心構え	・・・	P 6～P 7
8. 認知症に関する相談窓口	・・・・・・・・	P 7

## 1. はじめに

高齢者の4人に1人は認知症または予備軍と言われている現在、10年後の2025年（団塊の世代が75歳以上）には、認知症患者が約700万人（約5人に1人）まで増加すると推計されています。認知症は高齢期に最も多い病気の一つで、年を重ねるごとにになりやすい病気の一つです。十島村の高齢化率も29.64%となっています。（H27.10現在）

「認知症になったらすぐに病院か施設に入ってもらった方がいい」「親が認知症かもしれないが、恥ずかしくて誰にも相談できない」と思われている方も少なからずおられるのではないのでしょうか。

認知症は、様々な原因により脳の細胞が死んだり働きが悪くなったりすることで、記憶力や理解力、判断力に障害をもたらします。そして、年齢に関係なく誰もが発症する可能性のある脳の病気で、日常生活を送る上で何らかの支援が必要な状態になります。

認知症は早く気付いて対応することで、その進行を緩やかにすることができるとも言われており、更に地域の方々の協力を得ることができれば、住み慣れた家や島で住み続けることができる可能性が広がります。住み慣れた島でいつまでも暮らし続けることができるためには、周囲の方々の認知症に対する正しい知識が不可欠です。「自分が認知症になったらどういうふうに過ごしたいと思うだろう」「家族の誰かが認知症になったらどのような生活を送ってもらいたいと思うだろう」と、自分のことに置き換えて思いを巡らしていただけるだけでも、認知症の人と介護者に対する温かい思いやりの心が芽生えてくると思います。認知症の早期発見や早期診断に向けた体制づくり、家族支援等に役立つことを願っています。



## 2. 認知症とは

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、生活するうえで支障が出ている状態を指します。

認知症の原因となる脳の病気には、いろいろなものがありますが、代表的なものは次の4つの病気です。

1. アルツハイマー型認知症：認知症の中で一番多く、原因ははっきりしないが脳の神経細胞が少しずつ壊れ脳全体が縮んでしまう。

特徴：物忘れが現れ、ゆっくり進むのが特徴。判断力の低下や時間、場所が分からなくなる等の症状が現れます。

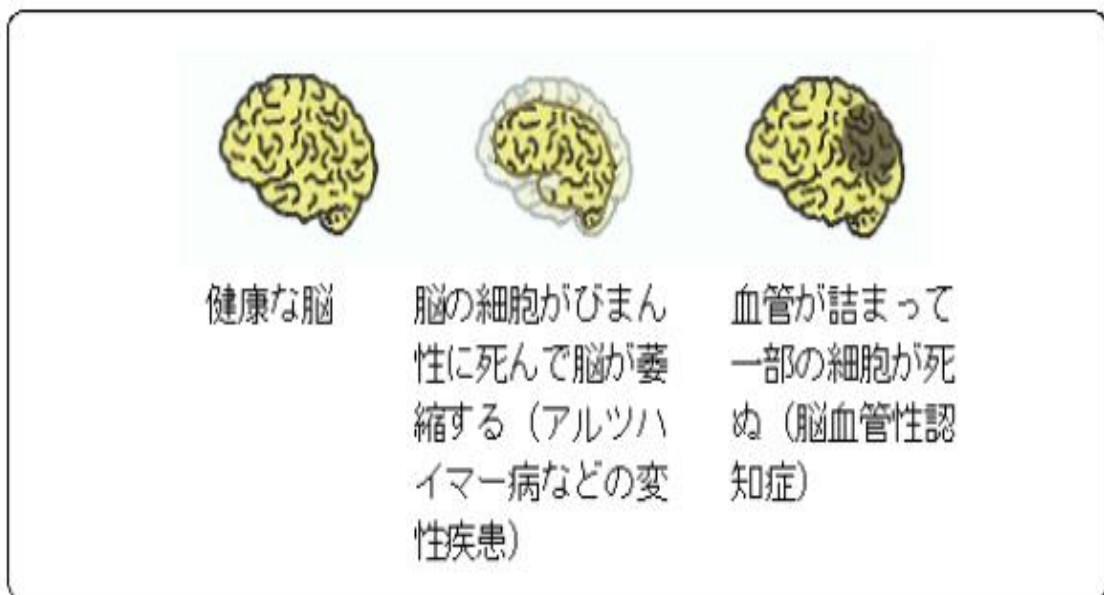
2. 脳血管性認知症：脳梗塞や脳出血によって脳の細胞に栄養や酸素が行き渡らず、その部分の神経細胞が壊れてしまう。

特徴：症状が突然現れたり、その後段階的に悪化したりします。障害された脳の部位によって手足の麻痺やろれつが回らないなどの症状が出ます。

3. レビー小体型認知症：原因ははっきりしませんが、レビー小体という特殊なたんぱく質が脳の中にたまることで起こります。

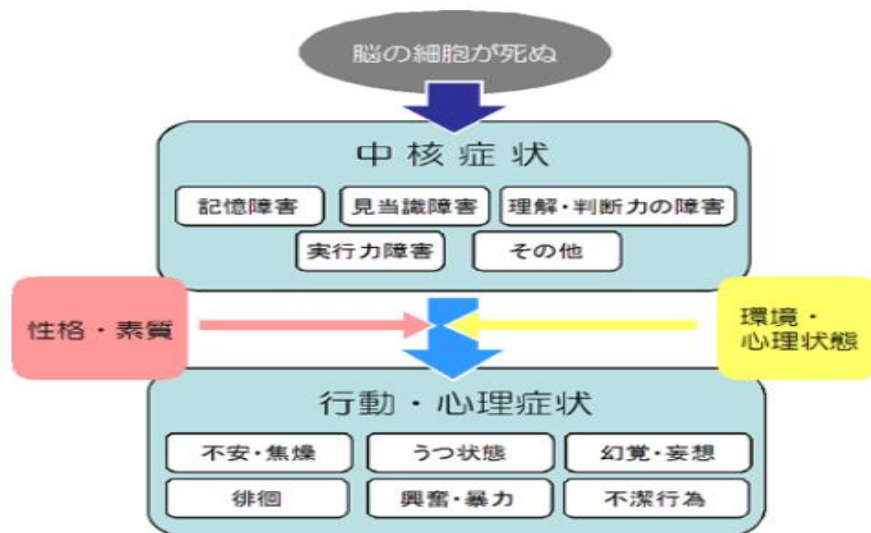
特徴：物忘れに加えて、実際にはない物が見えたり、壁の染みが虫に見えたり等の症状が現れます。

4. 前頭・側頭型認知症：脳の神経細胞が少しずつ壊れ、脳の前頭葉や側頭葉前方が目立って縮んでしまう。



### 3. 認知症の症状

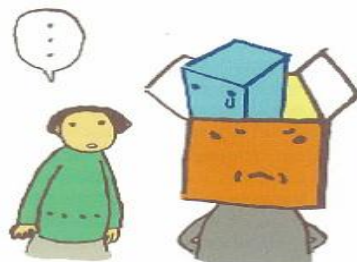
脳の細胞が壊れることによって起こるもので程度の差はありますが、全ての認知症の人に起こる**中核症状**と、本人が元々持っている性格や環境など様々な要因が絡み合って起こる**行動・心理症状（周辺症状）**があります。



認知症の記憶障害で全てを忘れるわけではありません。注意や叱責、嘲笑などの行動による感情は残り蓄積されてきます。その結果、症状の悪化だけでなく、これまで培ってきた尊厳も失われてしまいます。認知症の人や家族について正しく知ることが大切です。

### 4. 認知症の進行

認知症は誰にでも起こりうる病気です。「認知症の人は何も分からない」という考えは大きな間違いであり、最初に症状に気づき、誰より一番不安になって悲しむのは本人です。認知症という病気を理解し、さりげなく自然でやさしいサポートを心掛けましょう。



●老化による物忘れと認知症による記憶障害は違います。

### 老化による「もの忘れ」

- 体験や出来事の一部を忘れるが、ヒントがあれば思い出すことができる。
- 物忘れしている自覚がある。

たとえば・・・朝ごはんのメニューは思い出せないが、朝ごはんを食べたことは覚えている。



日常生活に大きな支障はない

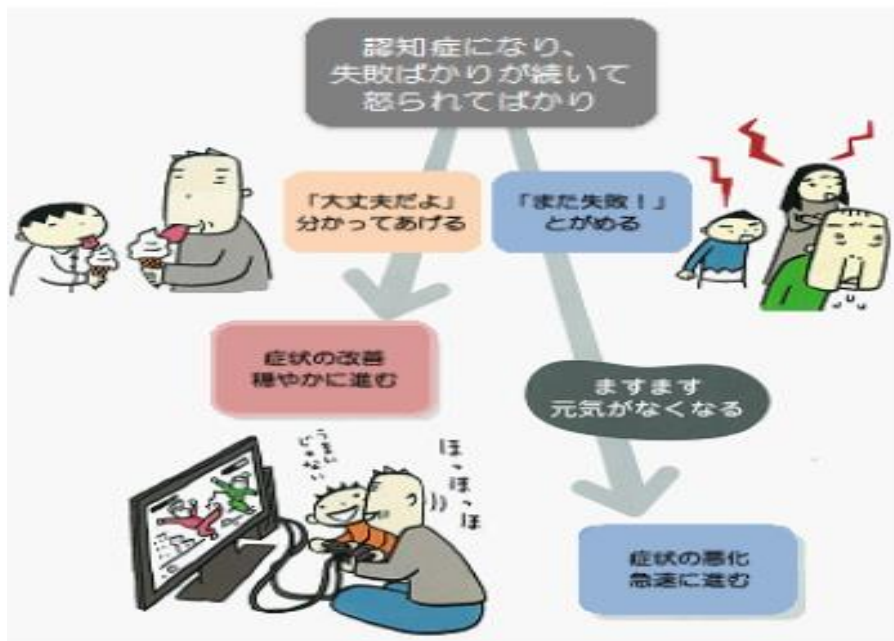
### 認知症による「記憶障害」

- 体験や出来事の全部を忘れてしまうため、ヒントがあっても思い出すことができない。
- 物忘れをしている自覚がない

たとえば・・・朝ごはんを食べたことを忘れている。



日常生活に支障がある



## 5. 認知症かな？と思ったら・・・相談を！

このような事で悩んでいませんか？

- 同じことを何度も言ったり尋ねたりする
- 財布や鍵など置いた場所がわからなくなった
- 家の中で過ごす事が多くなった（交流が減った）
- 料理の段取りが悪く、時間がかかるようになった
- 料理の味付けが変わった

- お財布に小銭が増えた（支払いが苦手）
- 約束の日時や場所を間違える
- 怒りっぽくなった
- 以前から関心があったことに興味をもてなくなった
- 着替えや入浴などの身だしなみに気を使わなくなった



〇〇さんがこの頃・・・  
 家族がなんか・・・  
 私がちょっと・・・

診療所（かかりつけ医・看護師）もしくは包括支援センターへ

## 6. 認知症の診断・治療

早期診断、早期治療をすることで住み慣れた場所で暮らすことが可能になります。

認知症はどうせ治らない病気だから医療機関に行っても仕方がないという人がいますが、これは誤った考えです。早期受診、早期診断、早期治療は非常に重要です。他の病気との鑑別診断をするためにもかかりつけ医を経て専門医の受診が重要になります。

アルツハイマー病では、薬で進行を遅らせることができ、早く使い始めると健康な時間を長くすることができます。病気が理解できる時点で受診し、少しずつ理解を深めていけば生活上の障害を軽減できます。

## 7. 認知症の人と接するときの心がまえ

認知症と診断されても、あわてて騒がないことが第一です。一歩下がって観察し、自分の言葉で表現するようにしましょう。現実には、少なからぬ認知症の人が、私はもの忘れなんか無い、病院なんかに行く必要はない、と言い張り、家族を困らせています。早く診断をし、はっきりとした見通しを持って生活したい、本人を支えていきたいと願う家族にとって、本人のこうした頑なな否認は大きな困惑の元になります。

「私は忘れてなんかいない！！」という主張は、私が認知症だなんて！！とい

うやり場のない怒りや悲しみや不安から自分の心を守るための自衛反応なので、周囲の人が「認知症という病気になった人」の本当のこころを理解することは容易ではありませんが、認知症の人の隠された悲しみの表現であることを知っておくことは大切です。

## ※認知症の人への対応の心得 “3つの「ない」”

1. 驚かせない
2. 急がせない
3. 自尊心を傷つけない

認知症地域支援推進員→認知症の方が出来る限り住み慣れた島で暮らせるよう  
各担当者との調整、相談業務を行います。

キャラバンメイト→認知症サポーターを養成します。

地域にはオレンジのリングを下げた「認知症サポーター」がいます。



認知症になってもできるだけ島で暮らし続けることができるよう、「本人の視点に立った」見守りの輪を広げていくことが大切です。

### 認知症に関する相談窓口

鹿児島市泉町1-4番15号 十島村地域包括支援センター (代) 099-222-2101

※地域包括支援サブセンター (診療所内に設置)

鹿児島郡十島村大字口之島 146 番地 口之島へき地診療所 09912-2-2402

鹿児島郡十島村大字中之島 133 番地 中之島へき地診療所 09912-2-2103

鹿児島郡十島村大字諏訪之瀬島 265 番地 諏訪之瀬島へき地診療所 09912-2-2359

鹿児島郡十島村大字平島 97 番地 平島へき地診療所 09912-2-2010

鹿児島郡十島村大字悪石島 33 番地 1 悪石島へき地診療所 09912-3-2103

鹿児島郡十島村大字小宝島 3 番地 4 小宝島へき地診療所 09912-4-2006

鹿児島郡十島村大字宝島 1 番地 宝島へき地診療所 09912-4-2101

鹿児島郡十島村大字宝島 38 番地 小規模多機能ホームたから 09912-4-2011

谷山病院認知症疾患医療センター 鹿児島市小原町1-1 099-269-4111

パールランド病院認知症疾患医療センター 鹿児島市犬迫町 2253 099-238-0168



## 認知症かな？と思ったら・・・相談を！

このような事で悩んでいませんか？

- 同じことを何度も言ったり尋ねたりする
- 財布や鍵など置いた場所がわからなくなった
- 家の中で過ごす事が多くなった（交流が減った）
- 料理の段取りが悪く、時間がかかるようになった
- 料理の味付けが変わった
- お財布に小銭が増えた（支払いが苦手）
- 約束の日時や場所を間違える
- 怒りっぽくなった
- 以前から関心があったことに興味をもてなくなった
- 着替えや入浴などの身だしなみに気を使わなくなった



〇〇さんがこの頃・・・  
家族がなんか・・・  
私がちょっと・・・

診療所（かかりつけ医・看護師）もしくは包括支援センターへ

### 認知症に関する相談窓口

鹿児島市泉町1-4番15号 十島村地域包括支援センター 099-222-2101（代）

※地域包括支援サブセンター（診療所内に設置）

鹿児島郡十島村大字口之島 146 番地	口之島へき地診療所	09912-2-2402
鹿児島郡十島村大字中之島 133 番地	中之島へき地診療所	09912-2-2103
鹿児島郡十島村大字諏訪之瀬島 265 番地	諏訪之瀬島へき地診療所	09912-2-2359
鹿児島郡十島村大字平島 97 番地	平島へき地診療所	09912-2-2010
鹿児島郡十島村大字悪石島 33 番地 1	悪石島へき地診療所	09912-3-2103
鹿児島郡十島村大字小宝島 3 番地 4	小宝島へき地診療所	09912-4-2006
鹿児島郡十島村大字宝島 1 番地	宝島へき地診療所	09912-4-2101
鹿児島郡十島村大字宝島 38 番地	小規模多機能ホームたから	09912-4-2011

谷山病院認知症疾患医療センター 鹿児島市小原町1-1 099-269-4111

パールランド病院認知症疾患医療センター 鹿児島市犬迫町 2253 099-238-0168