認知症とともに暮らす社会に向けて（24）
認知症のこと、ひとりで悩まないでください。そして嫌わないでください。

千種区認知症地域連携の会 代表世話人
黒川医院　院長　黒川　豊

「なごやかひろば」読者の皆さま！ 認知症は病気です。人を選びません。残念ながらいずれ皆さまの身近にも認知症は起こるでしょう。そのとき、より良い判断をしていただくために認知症についての基本的なことを5回にわたりお話しさせていただきました。シリーズ最終回は予防と困った時の相談窓口についてです。

認知症の予防

アルツハイマー病の場合は脳を刺激するプログラムがあります。料理、パソコン、学習療法（読み・書き・計算）、園芸、旅行、運動（散歩・体操など）、楽器演奏、社交ダンス、ボードゲーム（囲碁・将棋・麻雀・トランプなど）などが有効といわれています。認知症になって最初に低下するのはいくつかの事を同時に行う能力ですので、新しいメニューの料理を作るのもお勧めです。

血管性認知症の場合は危険因子とされる高血圧、糖尿病、高脂血症、心疾患、喫煙、飲酒、肥満などを回避するようにしましょう。バランスのよい食事や運動をこころがけて生活習慣を改善するようにしましょう。また、地域のボランティア活動に参加したり、文化的趣味を楽しむことも脳の活性化につながります。ここに予防のための10か条をご紹介します。

◉認知症予防のための10カ条（柴山案）〈改定〉

(1)野菜・果物・魚を食べましょう。
※野菜は毎日、果物・魚は週3回は食べましょう。お肉も大事です。

(2)週3回をめどに運動しましょう。
※30分以上の運動（散歩・水泳・サイクリングなど）を週3回を目標に。

(3)新聞・雑誌・本を読みましょう。
※声を出して読むといいという説もあり、のみ込みの訓練にもなります。

(4)日記などを書きましょう。
※日記・写経・俳句・川柳など考えながら字を書くことは有効です。

(5)おしゃべりをしましょう。
※社交にも、脳の活性化にもなります。

(6)趣味を持ちましょう。
※仕事以外の仲間と一緒に気分転換をして、ストレスを発散しましょう。

(7)楽しく料理を作りましょう。
※新しいメニューに挑戦することは効果があります。

(8)お酒は控えめに、タバコはやめましょう。
※日本酒1合・ビール1本・ワイン2杯・焼酎2分の1杯が適量です。

(9)塩分は控えめにしましょう。
※高血圧の原因にもなりますので、1日6g以内にしましょう（WHO推奨）。

(10)恋をしましょう。（異性に関心を持ちましょう）
※一番の脳全体への刺激になります。

早期受診・早期診断の重要性

認知症かもしれないと家族が気づいた場合でも、すぐには病院を受診しない人が多くみられます。たまたま疲れていたのだろう、歳のせいかも、と家族自身が認知症の可能性を認めたくないこともあり、他に困る症状が出るまで様子をみようと思いがちです。本人が自ら病院を受診することはほとんどなく、問題が起きて初めて家族が相談にいらっしゃいますが、すでに最初に気付いた時から2～3年は経ってしまい、初期段階を過ぎていることも多くあります。早期に受診することがとても重要なのです。

認知症の進行はゆっくりで年単位ですが、短期間に発症進行する場合は認知症ではなく、他の病気の可能性がありますので早期の鑑別診断はより重要になります。認知症の初期には自覚症状がありますが、進行すると忘れたことを忘れるので、自分は忘れていないと主張するようになります。おかしいなと感じたらできるだけ早く専門の医療機関を受診してください。発見が遅れるほど、本人の苦しみは深くなり、治療もケア（介護）も大変になります。

家族が認知症になったらどうすればよいのか

名古屋市では各区のいきいき支援センターが認知症相談の窓口ですが、認知症疾患医療センター（名鉄病院、まつかげシニアアホスピタル、もりやま総合心療病院、資生会八事病院）、名古屋市認知症コールセンターでも相談を受けています。その他「認知症の人と家族の会」愛知県支部や国立長寿医療センターも認知症電話相談窓口を開設しています。各区のいきいき支援センターでは医師による認知症家族相談も無料で開催しています。まずはためらわずに相談してみてください。

どこの病院を受診すればよいのか

認知症の場合、進行を止める新薬が出ない限りいずれは進行しますので、医療機関はきちんと診断できる専門病院と、相談にものってくれる近所のかかりつけ医の両方が必要になります。認知症の診断にはSPECT（脳の形態をみるMRIではなく脳の働きをみる）検査や心筋シンチグラフィ（レビー小体型認知症やパーキンソン病の鑑別に有用）が必要な時があります が、これは専門病院にしかありません。大学病院は認知症の専門医がいるにもかかわらず「認知症外来」がないことがありますので、認知症外来のない病院を受診する場合は認知症の診療を得意としている医師を受診するようにしましょう。

かかりつけ医の場合は認知症が専門でなくてもかまいません。認知症が進行してきた時に困るのは、認知症症状ではなく、ふつうの病気になった時だからです。往診ができて相談にものってくれるかかりつけ医が理想的です。名古屋市医師会のホームページの「名古屋認知症安心安全プロジェクト」に名古屋市のもの忘れ相談医のリストがあります。また、より認知症に詳しい認知症サポート医のリストもあります。かかりつけ医が見つからない時に参考にしてください。

まとめ

だれでも健康で元気に歳を重ねたいと願っており、認知症にもなりたくありません。でも、最期を迎える時になったら、認知症になるのもよいかもしれません。認知症に救われることだってあるのかもしれません。だから認知症を嫌わないでください。そして認知症になっても治療のことばかりを思って暮らすのではなく、残された時間をいかに大切にして過ごすのかが重要なのではないか、と思っていることをお伝えして終わりたいと思います。

人生は永遠ではないのです。最期の時に「人生はあっという間だった」と言う人が多いのです！ さあ、いつかやりたいと思っていることを早く始めましょう。間に合ううちに！

名古屋市高齢者就業支援センター講習受講者募集中！

高齢者の方を対象にさまざまな講習を実施し、高齢者の方の社会参加を支援しています！ あなたも第二の人生、新たな生きがいを見つけてみませんか？

2月募集（3月実施）
☆申込期間 2/1(水)～2/20(月)
・調理補助スタッフ養成講習　・はじめてさわるパソコン
・サービス介助基礎研修　・パソコン／パワーポイント（基礎）

3月募集（4月実施予定）
☆申込期間 3/1(水)～3/20(月)
・パソコン／入門　・清掃講習（フロア清掃編）　・除草（手作業）従事者養成講習

※各講習の開催日時・場所・対象者・受講料などは、講習によって異なります。
※新型コロナウイルス感染症の影響で講習が中止になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。詳細についてはお問い合わせください。

◆名古屋市高齢者就業支援センター
（指定管理者:名古屋市シルバー人材センター）
〒466-0015 昭和区御器所通3丁目12-1
問い合わせ先 ☎ 842-4691

アクセス情報
地下鉄鶴舞線・桜通線「御器所」駅下車
②番出口を出て右手に40㍍、「御器所ステーションビル」4・5階

◎ホームページもございます。アドレス https://www.bes-c.com
◎就業に関する相談も行っています。相談窓口（土日祝日 12/29～1/3を除く9時～17時）☎ 842-4692

呼吸器なんでも相談のご案内（無料）

ちょっとした動作で息切れや息苦しさを感じるなど、呼吸器のことで気にかかること、心配なことがありましたら呼吸器なんでも相談へどうぞ！

◆受付時間／午後 1:15 ～ 2:30 の指定の時間
◆対 象 者／市内在住の 15 歳以上の方
◆場　　所／南保健センター（南区東又兵ヱ町 5-1-1）
◆内　　容／① 問診　② 身長・体重測定
③ 胸部エックス線検査　④ 血圧測定
⑤ 診察・個別相談
◆費　　用／無料

すべて予約制です

相談日／令和5年1月17日(火)・2月21日(火)・3月14日(火)

申し込み先・問い合わせ先　南保健センター公害保健担当
TEL（614）2879　FAX（614）2818

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、一部検査の中止、相談日の中止となる場合があります。