

認知症とうまく付き合っていける社会を目指して

～ 地域全体で認知症を早期発見 ～

2025年問題をご存じですか。2025年に団塊の世代が全員75歳以上になり、今後医療・介護のニーズがピークになると言われています。また、2025年に認知症の方は700万人前後になるという推計も出ています。本コラムでは認知症について、本人ではなく、家族やその地域の人たちが、認知症当事者やその可能性がある人に対して何ができるか、何をしてほしいのかをお伝えしたいと思います。

認知症予防は難しい

現在の認知症に対する考え方は、認知症の発症を遅らせ、認知症になっても希望をもって日常を暮らせることを目指しています。

認知症予防についてテレビや雑誌、WEB媒体など様々な情報があふれかえっています。食事や生活習慣の見直し、定期的な運動習慣、社会参加などがよく言われています。しかし、それらは「予防の可能性はある」の域を出ず、認知症を完全に予防することは難しいのが現状です。唯一効果があると言えるのは、脳血管性認知症の予防です。脳血管性認知症とは脳卒中などで脳の一部にダメージが残り、そのダメージを受けた部分が受け持つ役割ができなくなってしまい認知症と診断される状態です。そのため、脳卒中予防をすることがそのまま認知症予防として有効と言えます。

そのほかにも脳が萎縮するアルツハイマー型認知症や、脳内にレビー小体が多数出現するレビー小体型認知症などがありますが、脳血管性認知症以外の認知症を予防する方法はまだ見つかっていません。

そのため、「予防して認知症にならない」のではなく「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という考え方が大切です。



認知症を早くみつける

認知症は早期に発見して、早くから治療やケアを開始する事が大事です。今までは家庭や地域でトラブルになってしまってから医療機関に受診し、実は認知症だったというケースが多くありました。しかし、それでは診断がつくまでに地域を含めた本人の周りに多大な負担がかかっています。また、本人も認知症がすでに進行してしまい、治療をしても家で生活することが難しくなったり、今まで関わっていた人との関係が壊れ、社会で孤立してしまったりしました。

認知症は時間と共に進行し、重症度を増していきます。そしてその重症度に応じて必要な医療・介護サービスは変化します。そのため、異変を感じた早い段階で医療や介護の専門家が介入し、適切なサービスが提供されることが必要です。

余談ですが...

基本的に認知症が治ることはありませんが、治療によって認知症症状が回復する病気もあります。代表的な病名を3つ紹介します。

- 正常水頭圧症 : 髄液が脳内にたまって脳を圧迫することで認知症症状になることがあります。
- 甲状腺機能低下症 : 甲状腺機能の低下による記憶障害から幻覚や妄想の症状が現れることがあります。
- アルコール関連障害 : 過剰飲酒による低栄養、ビタミン欠乏から認知症症状になることがあります。

これらの病気であってもすぐに治療を開始しないと認知症症状が回復しないこともあります。やはり大切なのは病気の早期発見です。



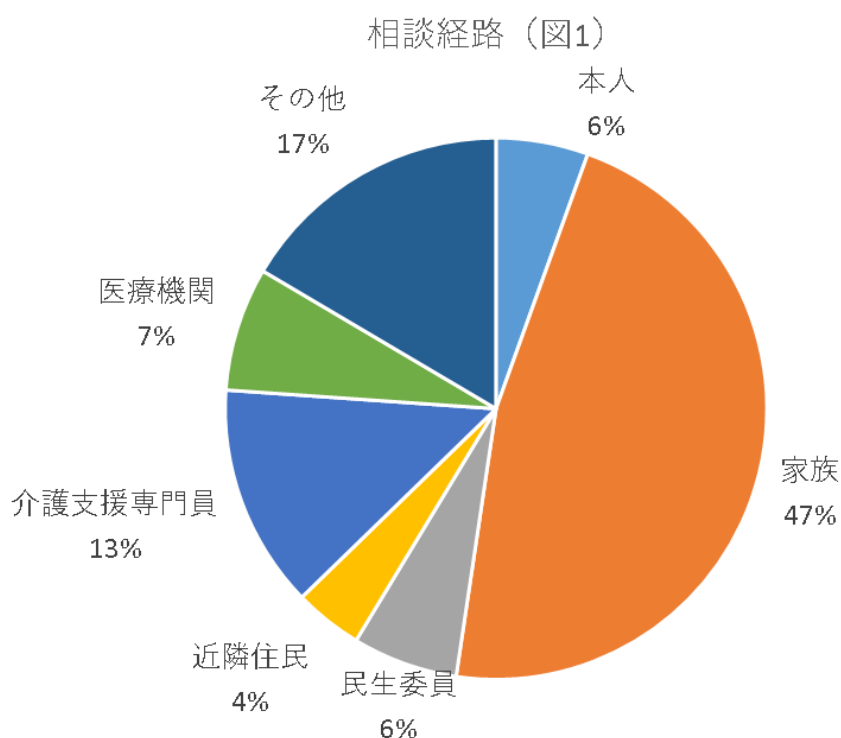
どこへ相談するか

最近おかしいな、心配だなと感じた時、どのように行動すればよいのでしょうか。一番良いやり方は、本人を説得して専門の医療機関へ受診させることです。しかし、受診を勧められる関係性ではなかったり、本人が受診を拒否してしまったりしたら、他の方法を考えなければいけません。

皆さんは包括支援センターを御存じですか？地域の高齢者が住み慣れた場所での生活が維持できるよう、地域の総合的な相談窓口です。包括支援センターには医療、介護、権利擁護の専門家が配置され、あらゆる相談を受け付けています。もし気になる人や高齢者の困りごとがあるのなら、その地区を担当する包括支援センターに相談してください。

誰が発見するか

下記の円グラフ（図1）は認知症の相談がどこから入ったかをまとめています。グラフを見てみると、「家族」（47％）からの相談が一番多くなっています。さて、次に多い「その他」（17％）とはどんなケースでしょうか。実は金融機関や商店などの窓口が「その他」に該当します。いつも来てくれるお客さんが最近おかしい、支払いがおぼつかないなどの違和感に気づいて連絡をするケースは珍しくありません。家の中の生活は、多少認知機能が落ちても支障はありませんが、買い物やTPOに合わせた洋服を選ぶ、計算してお金を支払うなどの複雑な生活動作は、認知機能が落ちると今までできていたものができなくなってしまい、生活に支障をきたします。



余談ですが...

私は以前、高知県の山奥にある高齢化率 50%超えの自治体で行政保健師として働いていました。在職中、介護保険の新規申請は 8 月と 1 月がとて多かったと記憶しています。

お盆や正月に帰省した子供らが、久しぶりに見た親の言動や生活状況を見て心配して介護保険を申請したのかもしれませんが。



終わりに

認知症かどうか自分で判断することはとても困難です。そのため、認知症の早期発見には家族や地域の人々といった周りの人の力が必要不可欠です。もちろん本人に直接伝えることが難しい場合もあるかもしれませんが、包括支援センターなど専門機関へこっそり相談してもらっただけでも、本人や本人の家族だけでなく地域全体の助けになるはずですよ。

参考文献

- 日本における認知症高齢者人口の将来推計に関する研究 二宮利治 2015.3
- 認知症施策推進大綱 厚生労働省認知症施策推進関係閣僚会議 2019.6.18
- 認知症初期集中支援チームについて 鷲見幸彦 日医老紙 015；52：138-146
- 2020 年度認知症初期集中支援チーム員研修テキスト 国立研究開発法人国立長寿医療研究センター
- 支援者のための認知症の人とのファーストコンタクトヒント集 一般社団法人全国訪問看護事業協会 2015. 3

聖隷沼津健康診断センター 健康支援課
保健師 今西 茂人