



認知症を 知ろう

認知症と向き合うには、どのような病気をかを知ることが大切です。認知症の専門医に話を聞きました。

認知症とは

さまざまな原因で脳の神経細胞が障害され、「物事を記憶・判断する能力」「時間や場所、人などを認知する能力」などが低下し、日常生活に支障が出ている状態です。

認知症の原因や症状はさまざまです。原因疾患の約6割がアルツハイマー型認知症といわれ、記憶力障害(物忘れ)と見当識障害(月日・曜日・時間などが分からなくなる)などで発症します。物忘れなど気になる症状がある人は、地域包括支援センターや医師に相談してください。

誰でもなり得る身近な病気

認知症の高齢者は令和2年時点で全国に約600万人、65歳以上の約6人に1人とされています。最近では、日本人の約2人に1人が亡くなるまでに認知症を発症するという報告もあります。また、65歳未満で発症することもあります(若年性認知症)。

健康な時から予防を

全ての認知症を確実に防ぐ手段は確立していません。認知症の予防とは、発症しないだけでなく、「発症を遅らせる」「発症しても進行を緩やかにする」ということを意味します。適度な運動、バランスの良い食事、質の良い睡眠、人との交流や認知トレーニングなどを行うことで、発症を予防できる可能性があります。また、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの基礎疾患がある人は、適切に治療することが大切です。

早めの診断・治療が 進行抑制やケアにつながる

多くの認知症は突然発症するわけではなく、前段階の軽度認知障害から認知症に進行しますが、この段階で適切な対応をとることで回復する人もいます。認知症になっても早期の治療やケアで進行の抑制を期待できます。また、一部の人は「治療可能な認知症」といい、薬や手術などで治療することもあります。

早い段階での診断により本人の意思を踏まえ、将来の病状進行に備えた適切な介護方法や支援サービスの情報収集、ケア体制の構築が可能となります。それが

自分や家族のこととして 考え支え合う

病状が進行すると、本人や家族だけでは解決できない困難も生じ得ます。いつ誰がそのような状況になるか分からないからこそ、本人やその家族がいつまでも住み慣れた地域でその人らしい生活ができるよう、医療、介護、福祉、行政、そして地域の皆さんが協力し、地域ぐるみで支え合うことが必要です。ご自身、家族、地域のために、ぜひ一緒に取り組んでいきましょう。



社会福祉法人
新潟市社会事業協会
信楽園病院脳神経内科

しもはた みつてる
部長 下畑 光輝 さん

やってみよう 認知症の気づきチェック表

認知症の始まりや認知症が進行する可能性のある状態を確認できます。該当する項目に○を付け、合計点を確認してみましょう。

質問項目	ほとんどない	時々ある	頻繁にある
● 同じ話を無意識に繰り返す	0	1	2
● 知っている人の名前を思い出せない	0	1	2
● 物のしまい場所を忘れる	0	1	2
● 漢字を忘れる	0	1	2
● 今しようとしていることを忘れる	0	1	2
● 器具の説明書を読むのを面倒がる	0	1	2
● 理由もなく気がふさぐ	0	1	2
● 身だしなみに無関心	0	1	2
● 外出を面倒がる	0	1	2
● 財布などが見当たらないことを他人のせいにする	0	1	2

合計点 **9~13点の人** 認知症予防策を積極的に生活に取り入れましょう。
要注意

合計点 **14~20点の人** 既に初期症状が出ている可能性があります。かかりつけ医や地域包括支援センターに相談しましょう。
要診断

認知症安心ガイドブック

介護サービスや支援などをまとめた冊子です。区役所健康福祉課などで配布、新潟市ホームページにも掲載しています。



地域包括支援センター

担当のセンターは中学校区で異なります。()は中学校区名

区	担当センター	電話番号
北 区	阿賀北(松浜・南浜・濁川)	☎025-258-1212
	くずつか(葛塚・木崎・早通※1)	☎025-386-8100
	上土地亀(岡方・光晴※2)	☎025-386-1150
東 区	山の下(山の下)	☎025-250-0032
	藤見・下山(藤見・下山)	☎025-290-7155
	木戸・大形(東新潟※3・大形・木戸)	☎025-272-3552
	石山(石山・東石山)	☎025-277-0077

中央区	担当センター	電話番号
中央区	関屋・白新(関屋・白新)	☎025-231-5659
	ふなえ(寄居・新潟柳都)	☎025-229-3600
	宮浦東新潟(東新潟※4・宮浦)	☎025-240-6111
	鳥屋野・上山(鳥屋野・上山※5)	☎025-240-6077
	山潟(山潟)	☎025-257-7090
江南区	大江山・横越(大江山・横越)	☎025-278-7860
	かめだ(亀田・亀田西)	☎025-383-1780
	曾野木両川(曾野木・両川)	☎025-282-7295
秋葉区	にいつ日宝町(新津第五)	☎0250-22-1931
	新津(新津第一・新津第二)	☎0250-25-3081
	こすど(小合・金津・小須戸)	☎0250-61-1311

南区	担当センター	電話番号
南区	しろね北(白井・白根北)	☎025-362-1750
	しろね南(白南・白根第一)	☎025-373-6770
	あじかた(味方・月潟)	☎025-372-5121
西区	小新・小針(小新・小針※6)	☎025-201-1351
	坂井輪(坂井輪・五十嵐)	☎025-269-1611
	黒埼(黒埼)	☎025-377-1522
西蒲区	赤塚(内野・赤塚・中野小屋)	☎025-264-3377
	西川(西川)	☎0256-88-3122
	中之口・潟東(中之口・潟東)	☎025-375-8833
	巻(巻東・巻西)	☎0256-73-6780
岩室(岩室)	☎0256-82-5501	

※1：葛塚中央コミュニティ協議会の区域を含む ※2：北区十二前を含む ※3：木戸小学校区に限る ※4：沼垂・笹口小学校区に限る
※5：中央区上沼・湖南・高美町を含む ※6：青山小学校区を含む