

# ひまわりクリニックきょうごくからのお知らせ

## 患者参加型医療のススメ③①

所長 前 沢 政 次

脳活くらぶ(認知症予防教室)が始まりました。参加者のみなさん一所懸命に取り組んでいます。有酸素運動(時間をかけて酸素を使いながらする運動)と頭を使う作業とがあります。身体も頭も少しずつ若返ることが期待できそうです。

今月は認知症の種類と接し方について考えてみましょう。

### 質問1: 認知症の診断はどのようにしていきますか?

まず記憶力や見当識(時間、場所、人に対して見当をつける力)などを調べます。脳のCT検査でも、脳の委縮の状態やどの部分が特にちぢんでいるかを調べることができます。身体の病気が原因で記憶力や判断力が落ちている場合もありますので、血液検査や診察で確認していく必要もあります。まずはひまわりクリニックを受診してください。専門的な検査が必要な場合は紹介状を書きます。

### 質問2: アルツハイマー型認知症とはどんな病気で、どんな特徴がありますか?

アルツハイマーは最初に見つけた医師の名前です。日本人でも認知症の中で一番多いのがアルツハイマー型です。

もの忘れが出てきて、家族の間では「同じ話を何度も繰り返す」ことで心配になって外来に相談に来られます。場所を間違ったり、日程を間違っして行事の場所に来られることなども起きます。感情的になりやすいので、間違いを注意すると怒り出す方も少なくありません。

間違いがあっても頭から否定しないで、ひとつずつ言葉をかければできることが多いのです。「できた」ということで自信を取り戻すこともできます。

### 質問3: 脳梗塞を起こしてから認知症になる場合もあるのですか?

脳出血や脳梗塞、くも膜下出血が原因で認知機能が落ちることがあります。数字や計算だけ苦手になる人もいます。まだらに悪くなる部分があるのが特徴です。できる部分もあるので、そこに働きかけていくことが大切です。コミュニケーションは、短時間で、何回も行うと良いと言われています。

### 質問4: パーキンソン病と認知症は関係がありますか?

パーキンソン病の人は30~40%の人が認知症を合併するとの報告があります。一方、認知症の人にふるえ、筋肉の硬さ、無表情などパーキンソン病で出やすい症状が出てくる場合があります。これらの人にレビー小体型認知症が認められます。認知症全体の20%くらいを占めます。

実際に見えないものが見える幻視が特徴的です。立体感があってリアルに見えるそうです。周りの人はそれを感情的になって否定してはいけません。本人にとっては見えているのですから、「あなたには見えても、他の人には見えないので安心して大丈夫」というような言葉のかけ方をします。見間違いやすいものは目に付くところから遠ざけておくなどの工夫も必要です。このタイプの認知症では薬に過敏な反応を起こしてしまう、また副作用が起きやすいのでクスリの使い方は慎重にします。

### 質問5: 前頭側頭型認知症はあまり聞きませんが、特徴はどのようなことがあるのですか?

人格が変化してしまう、自己コントロールがきかない、集団行動になじみにくくなるなどの特徴があります。万引きや暴力をふるうことなどもみられます。毎日同じ時間に同じことをする「時刻表的生活行動」となることもあります。本人の生活パターンに合わせるのが大切です。もの忘れはかなり時間がたってから出てきます。進行はゆっくりで年単位ですすみすみます。

11月8日(土)15時から公民館で地域医療教育研究会を開きます。

テーマは「住民による地域医療支援」です。ふるってご参加ください。

ご意見、ご質問はこちらまで

ひまわりクリニックきょうごく ☎ 42-2161 FAX 42-3359  
E-mail: sinryo@town-kyogoku.jp  
公式ホームページ <http://www.kyogoku-clinic.com>

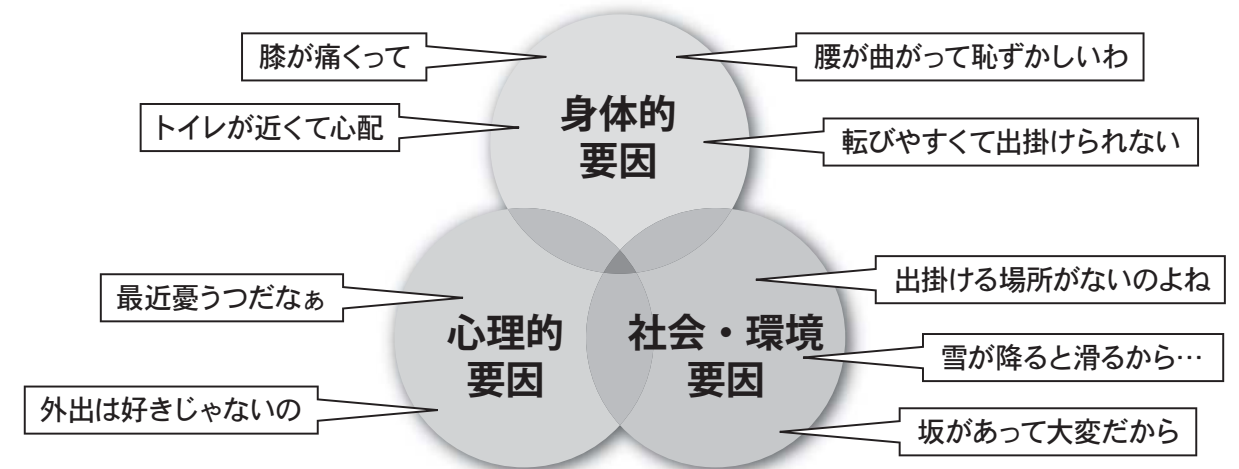
## 高齢期に気をつけたい“閉じこもり”

意外に多い『閉じこもり』 ~10人に1人が閉じこもっている~

閉じこもりとは、寝たきりや病気などの理由がないにも関わらず「1日のほとんどを家やそのまわりで過ごし、外出も週に1回程度しかしない状態」のことを言います。高齢期では、およそ10人に1人が『閉じこもり』高齢者であり、歳を重ねるにつれてその割合が高くなっていくことがわかっています。

閉じこもりは、体を動かさないことだけでなく、人との交流も減っていくことで、心身を衰えさせ介護が必要な状態になってしまう大きな理由となるので注意が必要です。

こんなことから閉じこもる ~身近なことがきっかけに~



### 暮らしの中のお出かけポイント

#### ♪生活習慣を見直してみましょう♪

起きたら部屋着や寝間着を着替え、洗面や歯磨きをきちんと行うなど、体も心も準備万端にして外出のチャンスを逃さないようにしましょう。

#### ♪地域の活動や催し、ボランティア活動に参加しましょう♪

行事カレンダーなどを参考に参加できそうな活動を探してみましょう。

今までの経験を活かしたボランティア活動への参加も良いですね。

#### ♪趣味のグループ、サークルなどで人との交流を♪

老人クラブの活動や自身に合ったサークルやサロン活動に参加して楽しみを見つけたり増やしていきましょう。

介護予防教室や温泉などの外出の場もありますよ。

#### ♪こまめに買い物に出かけましょう♪

食料品や消耗品の買い物をこまめに行うことで、外出のきっかけや、お店の人との会話もはずみます。

#### ♪家族との交流も大切にしましょう♪

いつまでも外出を楽しむうえで欠かせないのが、家族の支えです。家族は外出できない理由を察してあげたり、本人の役割を奪ってしまわないような気配りも大切です。



## 地域包括支援センターだより

電話: 55-8615(直通)  
担当: 兼松・増田・藤原