

これって年相応？それとも認知症？

～9月は世界アルツハイマー月間です～



9月21日は、国際アルツハイマー病協会と世界保健機構(WHO)が制定した「世界アルツハイマーデー」です。本市でも、認知症への正しい理解が進むことを目的に、さまざまな啓発活動を実施しています。この機会に、認知症について考えてみませんか。

認知症は誰にでも起こりうるもの 正しく理解することが大切です

認知症は誰にでも起こりうる、脳の病気などによるものです。認知症について正しい知識をもち、認知症の人や家族を見守る人を一人でも増やすことで、安心して暮らせるまちを、みんなでつくっていきましょう。

問：認知症はどんな病気？

答：さまざまな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなることによって、覚えられない、すぐ忘れるといった記憶障害と、ものごとを考えたり判断する力が低下することで、日常生活に支障が出ている状態（およそ6か月以上続いている状態）をいいます。

問：加齢に伴うもの忘れと認知症のもの忘れの違いは？

答：思い出したいことがすぐに思い出せない場合の多くは、加齢に伴うもの忘れです。

一方、経験そのものを忘れてしまったり、ヒントを出されても思い出せない場合は、認知症によるもの忘れの可能性があります。

問：病院を受診する時は、何科を受診すれば良いの？

答：「もしかして？」と感じたときは早めの相談が大切です。様子の変化に気が付いたら、まずはかかりつけ医や、地域包括支援センターなどに相談しましょう。かかりつけ医がない場合は、もの忘れ外来、精神科、脳神経内科、脳神経外科などの診療科がある医療機関での受診を勧めています。

《受診時に伝えてもらいたいこと》

- いつ頃から異変を感じたか、気づききっかけはどのようなことだったか。

- 以前と比べて変わったこと、できなくなったことはどんなことか。
- 日常生活で困っていることはなにか。
- 以前かかった病気や現在治療中の病気について、現在服薬している薬はあるか。

問：認知症の人と接する時の心構えを教えてください

答：「認知症の本人に自覚がない」は大きな間違いです。認知症の症状に最初に気付くのは本人です。認知症の人とコミュニケーションをとる時に特別扱いは不要ですが、次の3つのことに配慮しましょう。

1. 驚かせない
2. 急がせない
3. 自尊心を傷つけない

こんな時どのように対応したらいいの？

事例① 父から毎日のように日付や曜日、その日の出来事や直近の予定などについて質問されます。一度返答しても、しばらくするとまた同じようなことを聞かれるので、同じ問答の繰り返しで精神的に疲れてしまいます。

●本人(父)の気持ち



- 知りたい、知っておきたい。
- 分からないから、聞かないと不安になってしまう。
- 何度も同じことを聞いているつもりはない。



●あなたの気持ち

- 同じことの繰り返しで疲れるし、イライラしてしまう。

●対応のポイント

認知症の人からの質問内容によっては、返答の要点などをその場でメモ用紙に記入しながら確認したり、目で見てわかる日めくりや予定が書き込めるカレンダーに書きながら会話をしましょう。紙に残しておけば、あとから見直すこともできます。

「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い

| | 加齢によるもの忘れ | 認知症によるもの忘れ |
|----------|---|--|
| 体験したこと | 一部を忘れる 例) 朝ごはんのメニューを忘れる | すべてを忘れている 例) 朝ごはんを食べたこと自体を忘れる |
| もの忘れの自覚 | ある  | ない (初期には自覚があることが少なくない)  |
| 日常生活への支障 | ない | ある |
| 症状の進行 | 極めて徐々にしか進行しない | 進行する |

出典：政府広報オンライン「知っておきたい認知症の基本」

(<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201308/1.html>) を加工して作成

印旛沼・印旛放水路かわまちづくり計画が登録されました

「印旛沼・印旛放水路かわまちづくり計画」は、千葉市・佐倉市・八千代市の3市が推進主体となり、河川管理者である千葉県との連携のもと、6年度から10年度までの5年間で、親水性に資する整備などを推進することで、沿川エリア全体の魅力向上と賑わい創出を図る計画です。8月10日に国土交通省のかわまちづくり支援制度により登録されました。計画書は市ホームページのほか、市役所法務課情報公開班で閲覧できます。(企画経営課 421-6701)



▲8月24日の登録証伝達式 右から八千代市長、千葉市長、佐倉市長

6年4月に小学校へ入学する お子さんの健康診断と入学説明会

6年度に小学校へ入学するお子さんの就学時健康診断と入学説明会を行います。10月3日(火)に発送する就学時健康診断通知書に書かれている受診会場で受けてください。当日受診できない場合は、教育委員会保健体育課(481)0303か会場の学校へ連絡を入れ、後日健康診断や入学説明を受けてください。その際、内科・歯科健診は受診できません。

| 日付 | 学校名(受診会場) | 受付時間 |
|-----------|-----------|---------------|
| 10月25日(水) | みどりが丘小学校 | 午後1時10分～1時40分 |
| 10月27日(金) | 八千代台西小学校 | 午後1時15分～1時30分 |
| 10月27日(金) | 高津小学校 | 午後1時15分～1時30分 |
| 11月1日(水) | 村上東小学校 | 午後1時10分～1時25分 |
| 11月2日(木) | 大和田小学校 | 午後1時10分～1時30分 |
| 11月2日(木) | 八千代台小学校 | 午後1時15分～1時30分 |
| 11月7日(火) | 大和田南小学校 | 午後1時10分～1時25分 |
| 11月7日(火) | 南高津小学校 | 午後1時15分～1時25分 |
| 11月7日(火) | 村上北小学校 | 午後1時15分～1時25分 |
| 11月7日(火) | 萱田南小学校 | 午後1時10分～1時30分 |
| 11月8日(水) | 勝田台南小学校 | 午後1時10分～1時20分 |
| 11月8日(水) | 大和田西小学校 | 午後1時10分～1時25分 |
| 11月14日(火) | 萱田小学校 | 午後1時10分～1時30分 |
| 11月17日(金) | 西高津小学校 | 午後1時10分～1時25分 |
| 11月17日(金) | 新木戸小学校 | 午後1時10分～1時40分 |
| 11月21日(火) | 八千代台東小学校 | 午後1時10分～1時30分 |
| 11月22日(水) | 阿蘇米本学園 | 午後1時15分～1時30分 |
| 11月22日(水) | 村上小学校 | 午後1時15分～1時30分 |

(保健体育課 481)0303