

# もの忘れが気になったら

国際アルツハイマー病協会は、毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、啓発をしています。認知症は誰もがかかる可能性のある身近な病気。予防に努めるとともに、認知症になっても安心して暮らせるよう、本人・家族・ご近所など、周囲の人が協力し合うことが大切です。今号では、認知症に関する相談先を紹介します。

## 「本人に自覚がない」は大きな間違い

認知症の有病率は、85歳の約半数、95歳以上の約8割。高齢化が進む中で、誰もが認知症になったり認知症の人と接したりする可能性があります。症状に最初に気付くのは本人で「自覚がない」は大きな間違いです。もの忘れや今までできていた家事や仕事が上手くいなくなることが増えるなど「何かおかしい」と感じるところから始まります。歳のせい、周りのせいと思いながら過ごしたり、隠そうとしたり、取り繕おうとしたりすることもあります。

認知症は、脳の機能のうち、記憶力や判断力などの認知機能が低下し、日常生活に支障をきたした状態です。加齢によるもの忘れもあれば、病気によって引き起こされている場合もあります。種類によって、治療方法や対応方法は異なり、症状が治る場合もあります。

認知症になっても、過度におそれる必要はありません。低下した認知機能を補えば、その人らしい生活を続けることができます。家族や友人、ご近所さんなど身近な人のちょっとしたサポートが大切です。

■八千代市認知症安心ガイド 認知症の症状や受診について、認知症の人との接し方、状態に合わせた対応、サポート窓口についてまとめた冊子「認知症安心ガイド」を発行しています。各地域包括支援センターで配布しているほか、内容は右のコードから見るができます。



## 認知症に関する相談窓口

認知症は早めの受診が大切です。下のチェックリストを参考に、少しでも思いあたることがあれば、かかりつけの医師や右の認知症に関する相談窓口にご相談してください。

●ちば認知症相談コールセンター ☎043-238-7731または#7100 電話相談：月、火、木、土曜日午前10時～午後4時、面接相談：金曜日午前10時～午後4時（予約制）

●千葉県若年性認知症専用相談窓口（千葉大学医学部附属病院）☎043-226-2601 受付時間：月、水、金曜日午前9時～午後3時

●若年性認知症コールセンター ☎0800-100-2707 受付時間：月～土午前10時～午後3時

●認知症疾患医療センター 認知症についての専門医療相談、鑑別診断、行動・心理症状への初期対応、身体合併症への対応などを行う医療機関です。県内11医療機関が指定を受けています。近隣では次の3病院です

①八千代病院（下高野549）☎488-2071 受付時間：月～金曜日午前9時～午後4時、

②日本医科大学千葉北総病院（印西市鎌刈1715）☎0476-99-1111 受付時間：月～金曜日午前8時30分～午後5時、土曜日午前8時30分～午後4時、③千葉病院（船橋市飯山満町2-508）☎047-496-2255 受付時間：月～水、金、土曜日午前9時～午後4時30分

●地域包括支援センター 市では、各地域包括支援センターに認知症地域支援推進員を配置して、認知症ケア向上と地域の支援体制づくりを推進しています。必要に応じて適切な専門機関も案内しています。お住まいの地域によって担当のセンターが異なります。下の表を確認のうえ、相談してください

## 市内の地域包括支援センター

センター	電話番号	担当地区
勝田台	481-3515	勝田台・勝田・勝田台南
阿蘇・睦	488-9525	米本・神野・保品・下高野・米本団地・堀の内・上高野の一部・睦地区
村上	405-4177	村上・勝田台北・村上南・下市場・村上団地・上高野の一部
八千代台	481-7411	八千代台東・西・南・北
高津・緑が丘	489-4655	高津・高津東・緑が丘・緑が丘西・高津団地・大和田新田の一部
大和田	421-6738	大和田・萱田・萱田町・ゆりのき台・大和田新田の一部

## 認知症チェックリスト

チェック項目の症状は、初期の認知症などによくみられる生活障害の例です。日常生活でこのような症状・行動にチェックが付いたら、気を付けてみていきましょう。

- 整理整頓ができなくなった
- 一人で買い物や金銭管理ができない
- 自分で服薬管理ができない
- 電話の対応や訪問者の対応ができない
- 食事が一人で取れなくなった。食事の回数が減った
- 痩せたり太ったり、急激な体重の増減がみられる
- 同じ服をずっと着ていたり、逆に何度も着替えたりする。季節に合った服装ができない



- 昼間寝ていることが多い。または夜間不眠・不穏である
- 意欲の低下がみられる
- 同じことを何度も話したり聞いたりする
- 約束事を覚えていない
- 5分前に聞いた話や電話の内容、人の名前を思い出せない
- 冷蔵庫の中に同じものが多くある
- 入浴しないなど、不潔である

※千葉県版認知症チェックリストより出典

（保健体育課 ☎（481）0303）

日付	学校名（受診会場）	受付時間
11月25日（金）	村上小学校	午後1時10分～1時25分
11月22日（火）	西高津小学校	午後1時10分～1時25分
11月18日（金）	新木戸小学校	午後1時10分～1時30分
11月17日（木）	大和田小学校	午後1時10分～1時30分
11月15日（火）	萱田小学校	午後1時10分～1時30分
11月10日（木）	村上北小学校	午後1時15分～1時30分
11月9日（水）	阿蘇米本学園	午後1時10分～1時30分
11月8日（火）	大和田南小学校	午後1時10分～1時25分
11月8日（火）	睦小学校	午後1時00分～1時15分
11月8日（火）	大和田西小学校	午後1時05分～1時25分
11月8日（火）	萱田南小学校	午後1時10分～1時30分
11月8日（火）	南高津小学校	午後1時15分～1時25分
11月8日（火）	勝田台小学校	午後1時15分～1時30分
11月8日（火）	八千代台東小学校	午後1時10分～1時30分
11月8日（火）	八千代台小学校	午後1時15分～1時30分
11月2日（水）	勝田台南小学校	午後1時10分～1時20分
10月28日（金）	高津小学校	午後1時15分～1時30分
10月26日（水）	八千代台西小学校	午後1時15分～1時30分
10月26日（水）	村上東小学校	午後1時10分～1時25分
10月26日（水）	みどりが丘小学校	午後1時10分～1時40分

5年度小学校に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（月）に発送する就学時健康診断通知書に書いてある受診会場を受けてください。当日受けられない場合は、会場の学校へ連絡を入れ、後日入学説明や健康診断を受けてください。その際、内科・歯科検診は受診できません。

## 5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

日没時間が早まり、夕方から夜間にかけては交通事故が起りやすくなります。9月30日は交通事故死ゼロを目指す日です。ルールとマナーを守り、交通事故を防止しましょう。

■重点目標 ①子供と高齢者を始めとする歩行者の安全確保、②夕暮れ時と夜間の歩行者事故等の防止及び飲酒運転の根絶、③自転車の交通ルール遵守の徹底

問い合わせは土木維持課 ☎（421）6786か八千代警察署交通課 ☎（486）0110へ。

## 9月21日（水）から秋の全国交通安全運動 ～知らせ合う 早めのライトと 反射材～