



保健福祉だより

◎保健福祉課

TEL01456-2-6183

◎日高総合支所住民生活課

TEL01457-6-3173

## 認知症のウン・ホント

### もしかして、認知症かしら？

「寝たきりと認知症にはなりたくない」と多くの方が願っているようです。そしてPARKといわれる「ピンポイント」である世に行きたいと願う方も多いようです。

さて、「認知症自己診断テストをやってみませんか」と言われたらあなたはどうしますか。やってみようと思っただ方は「認知症」である可能性はきわめて低いと考えられます。認知症を心配して物忘れ外来を本人自ら受診した場合は9割以上が認知症ではなく、家族が連れてきた場合は9割以上が認知症だったという報告があります。そこが、認知症の特徴のひとつともいえます。認知症になっていない場合は受診やテストで明らかにしようとしなくなってしまうのです。ですから、「ご家族やまわりの方の気づきと対応が大切なのです。」

## 「ぼけ」と「認知症」はちがうってホント？

物忘れした時に「いやあ、最近すっかりぼけちゃって」と照れ笑いしたりしませんか。あるいは「最近、あの人が変よね。ぼけちゃったのかしら」ということはありませんか。「ぼけ」には単なる物忘れや、「寝ぼけ」のようにぼんやりしてしまうこと、さらには、漫才の「ぼけとつつこみ」のようなことまで含まれます。認知症を「ぼけちゃった」と表現するのは、避けた方がよいようです。



### そもそも、認知症って

#### どんな病気？

認知症は「脳の機能に障害がおこり、それまでできていたことが、できなくなり、日常生活にいろいろな困りごとが起こっている状態」といえます。つまり、様々に起こっている症状全体をさしています。その症状をおこす原因として多いのが、アルツハイマー病や脳血管疾患ですが、それ以外にもたくさんあります。そして、ポイ

ントは「今までできていたことができなくなつた」という点です。ですから、料理上手だったおばあちゃんの料理がまぶくなつた場合は認知症の可能性が高いですが、もともと料理をしたことがないおじいちゃんがまぶいものを作っても認知症ではありませんよね。

## 痴呆症とはちがうの？

以前は「痴呆」「痴呆症」と呼ばれていましたが、今から10年前に痴呆には侮辱的な意味合いがあり高齢者の尊厳を欠いているという理由から「認知症」と呼び変えることになりました。ここで、重要なことは呼び方が変わったと言うことではなく「尊厳」を守るという考え方です。認知症を患った方の尊厳を大切にしたい関わりが、症状の改善や、進行を緩やかにすることがわかってきたからなのです。

## 認知症になったら、子どもに戻ってホント？

古くからお年寄りのことを「二度わらし」と表現することがあります。昔の方の知恵はすばらしいですね。老化による機能低下は、子どもが育つ過程で、できるようになってきたことを、逆の過程で、できなくなってくるものが多くそうです。たとえば、お金の管理や買物はある程度大人に

なつてからできるようになつたことなので、できなくなるのも早いのです。逆に、生後数か月でできる、まわりの大人に反応してのほほえみは、最後まで残るそうです。



## 認知症って予防できるの？

繰り返しになりますが、認知症はあらゆる原因疾患によって起こる症状なので、その原因疾患を予防すればいいということになります。しかし、全てが予防できる病気ではありません。

それでも、私たちにできる予防方法はたくさんあります。アルツハイマー病であれば脳を活性化させるような使い方が大切です。それには自分が楽しいと思えることをすることが効果的です。脳血管疾患であれば脳の血管を守る生活が大切です。高血圧症や糖尿病、肥満などを避けることです。つまりメタボリックシンドロームを予防することが、認知症予防につながります。すでに、これらの治

療をされている場合は、その治療によって、身体をよい状態に保つことが認知症予防になっているのです。特定健診はメタボリックシンドロームだけではなく、認知症予防にも有効なのです。

### 認知症は治らないってホント？

残念ながら、これは本当です。現在の医学では根本的治療法はまだ、開発されていません。しかし、研究開発はかなり進んでいるそうです。進行を抑える薬が使われるようになりました。また、症状は似ていても認知症ではない病気のこともよくあるので、気になる症状がある場合は、受診も必要なことです。そして、大事なことは、認知症になっても進行を遅らせることや、その都度、困りごとを減らすような関わりができれば、毎日を楽しく過ごすことができるということが、わかってきたことです。ですから、進行を遅らせる方法や、適切な関わり方を学ぶことが大切なのです。

ここでは、紙面の制限がありますので、興味のある方はお問い合わせください。保健師からお話しすることも、地域包括支援センターが行う認知症サポーター養成講座をおすすめすることもできます。

## 保健推進員さんのおいしいレシピ紹介

料理上手な保健推進員さんたちの自慢のメニューを皆様にご紹介します。

第2回目は、「きゅうりの漬け物」です。これは9月のクッキングサークルで本町地区の保健推進員さんたちが調理したメニューの1つで、10月に開催した健康まつりでも提供した1品です。

### ▼材料 <作りやすい分量>

きゅうり 1kg、しょうゆ 150ml、酢 150ml、砂糖 100g、みりん 50ml、きざみしょうが

### ▼作り方

- ① きざみしょうがを加えた調味料全てを鍋に入れ、煮立たせる。
- ② 煮立ってから、きゅうりを入れすぐに火を止める。
- ③ 全体が冷めてからきゅうりだけを取り出し、再度煮汁を煮詰める。
- ④ きゅうりにかけて冷やすとできあがり。



食べる際に切って食卓に出してください。漬け液を火にかけ煮詰めるので、衛生的です。ご飯がよくすすむので是非、ご家庭でも挑戦してみてください。

## 平成24年度日高町巡回児童相談について

- (1) 日程 (門別地区)  
・平成25年2月6日(水) 午前10時30分～午後5時 門別公民館2階研修室
- (2) 相談担当者 室蘭児童相談所 児童福祉司 判定員
- (3) 相談内容  
・療育手帳の再判定  
・しつけ相談  
・言葉の障害、身体障害等  
・学校に行きたがらない  
・その他、子どものことで困っていること
- (4) 申込先 保健福祉課 福祉・子育て支援グループ TEL 01456-2-6183

相談を希望される方は、12月27日(木)までに電話にてお申し込みください。相談は無料です。なお、相談をお受けする方は、児童相談所がお子さんの状況を判断し決定しますので、必要性の高い方を優先させていただくことがあります。また、ご希望の日程から調整させていただく場合もありますのであらかじめご了承ください。

※療育手帳をお持ちの方で再判定の時期が近い方は、相談を受けることをお勧めします。