

認知症の大切なこと

東毛敬愛病院 院長
顯原 禎人 先生

実は認知症という病気はとても身近な病気です。

認知症は脳の働きが低下する病気です。多くは物忘れなどの記憶の障がい認められますが、今までできていたことができなくなるなどの症状も認められることがあります。また病状が進行すると日常生活にも介護が必要になる病気でもあります。太田市だけでも約8000人の認知症の人が生活しています。実に日本人の25人に1人が認知症という社会になっています。皆さんの家族や友人、近隣の中に必ず認知症の人はいるはずなのです。

これだけ身近な存在であるために国は2015年に『新オレンジプラン』を発表しました。簡単に内容を説明すると「認知症の人や家族の立場に立って地域で支える仕組みを作り、認知症の人が住み慣れた地域で安心して過ごせる地域社会をつくりましょう」というものです。地域で生活する人と医療機関や介護施設が連携して認知症の人や家族を支えることを目的にしています。

地域で支えるといっても、難しいことはありません。認知症の人や介護する家族の人は弱い立場にいます。なかなか周囲に相談できず、地域で孤立しやすい存在です。身近な人が適度な距離を取って見守り、声を掛けることが大切です。

また認知症の人もその家族も気軽に相談することが重要です。太田市では地域包括支援センターが9地域に設置されました。地域の高齢者の問題を相談する機関です。一般的な介護の相談だけでなく、介護予防のことや権利擁護（虐待の問題や成年後見制度の利用）のことなども相談できる場所です。

認知症という病気は現在の医学では進行を遅くしたり、症状を軽減させたりすることしかできません。だからこそ予防が大切になります。医学的に効果があることが証明されているのは運動習慣、適切な食生活の改善、積極的な社会参加の三つです。特に65歳よりも若い人の生活習慣病は認知症になりやすいので、きちんと治療を怠らないようにしましょう。