

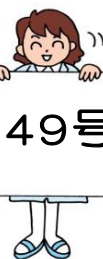
2018

7

大阪自動車整備健康保険組合

保健師からのお手紙

第49号



平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。
 65歳以上の高齢者のうち認知症を発症している人は約462万人（2012年時点）、
 およそ高齢者の7人に1人の割合です。また認知症の前段階である軽度認知症（MCI）の高齢者も
 約400万人いると推計されており、合わせると65歳以上の4人に1人が、認知症とその予備軍となりま
 す。さらに、2025年の認知症患者は、700万人を超えるとの推計が発表されました。これにMCI患者
 数を加えると65歳以上の3人に1人が、認知症患者とその予備軍といえることとなります¹⁾。

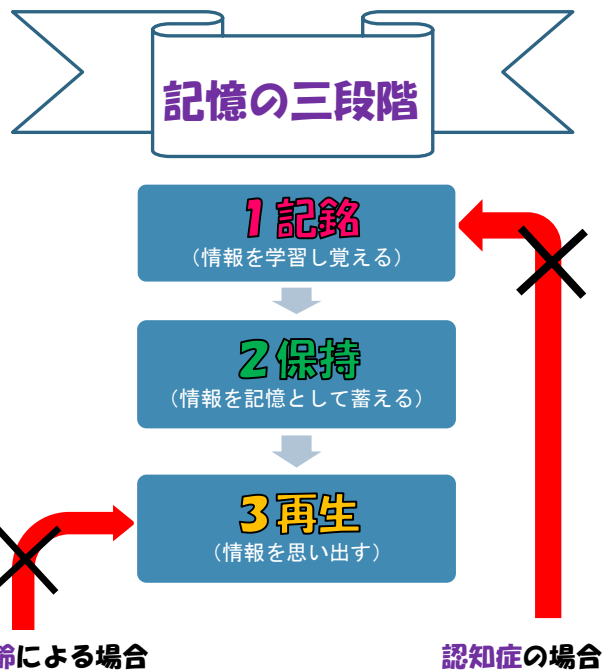
急速に増加する認知症を有する人々が、地域において自立した生活を継続できるために、国民全体で認知
 症について正しく理解し、何ができるのか考えていかなければなりません。

1) 平成29年版高齢社会白書 内閣府 より

「認知症かな？」と思ったら

～病院に行くべき時は～

加齢による物忘れは、**3再生**の機能が低下するた
 め、思い出すまでに時間がかかるようになります。
 そのため、「約束した事」や「印鑑をしまったこ
 と」自体は覚えていて“自分が忘れていること”に
 は自覚があります。日常生活に支障はなく、認知症
 のような病状の進行や記憶以外の障害は見られませ
 ぬ。一方、**認知症**は**1記録**が出来なくなるので体験
 自体の記憶がなく、「盗まれた」や「食事を食べて
 いない」等、日常生活に問題が生じやすくなりま
 す。また再生することは可能のため、昔のことなど
 を思い出すことはできます。



加齢による場合

認知症の場合

ご家族が「認知症かな～？」と思ったら、またご本人が「物忘れがひどい、認
 知症かな～？」と心配になったら、できるだけ早く専門医を受診しましょう。

《理由》①「治る認知症」の場合がある。

→病気が原因で認知症の症状が出るが、適切な治療で改善するため。

②軽度認知障害の時期に治療を開始する事で、認知症に進行することを防いだり、
 発症を遅らせることが出来る。



大阪府下に、現在50近い医療機関に、もの忘れ外来（認知症外来を含む）があります。
 もの忘れ外来、認知症外来、神経内科、脳神経外科、地域連携など病院によって受診する科の名称や、
 診察を受ける手順が異なります。また、毎日開設している施設も少なく、受診する場合は必ず事前に各施
 設へ確認することをお勧めします。

認知症の人への対応は？

同じことを何度も尋ねる場合 (例)

1. 3回までは、初めて聞いた話として**同じように**答える。
2. 4回目からは、可能であれば何らかの理由を付けて（例えばトイレに行く）その場を離れる。
3. その場を離れられない場合は、違う話題に変える。本人の興味ある話題が良い。
4. 最終手段は、「何度も同じ話をしていますよ。心配だからお医者さんに診てもらいましょうか」と病気が始まったことを話してみる。



頼みごとをする場合

- ✦ その行為の**直前**にお願いします。（近い将来の約束も忘れるので、その都度お願いします。）
- ✦ できるだけ**1つのことだけ**にする。（一度に2つ以上のことが出来ない）
→ 買い物の場合 1品～2品を紙に書いてお願いします。
- ✦ 待ち合わせ場所は、本人が良く知っていて、いつも待ち合わせる場所。
→ 新しい場所での待ち合わせは、極力避ける。

物忘れ簡易テスト（「改訂長谷川式簡易知能審査スケール」参考）

- ① あなたは何歳ですか？
- ② 今日は何月何日何曜日ですか？
- ③ いま、あなたは何処にいますか？
- ④ 今日の朝食は何を食べましたか？
- ⑤ 3つなにかを頭に浮かべてください。（例→梅、犬、鉛筆）
その言葉を1分後に思い出してください。
- ⑥ 100から7を引く計算を暗算してください。答えから次々に7を3回引いてください
- ⑦ 4桁の数字を頭に並べてください。その数字を後ろから順に言ってください。
- ⑧ あなたの知っている野菜の名前を1分以内に10個挙げてください。

3つ以上 ✕ → 一度**物忘れ外来**に受診してきちんと調べてもらいましょう。

予防：コグニサイズとは？ Cognition(認知) + Exercise(運動) → Cognicise(コグニサイズ)

認知課題（計算、しりとりなど脳に認知的な負荷がかかるような課題）と運動（ダンス、ステップ、ウォーキング、バイクなど）を組み合わせた認知症予防を目的とした取組みのことです。コグニサイズの課題自体がうまくなることが、目標ではありませんので、以下の内容が考慮されていなければ、効果がありません。

- 運動は全身を使った軽く息が弾む程度の負荷がかかるもので、脈拍が上昇する。
- 運動と同時に行う認知課題は運動や認知課題自体をたまに間違える程度の負荷がかかっている。
（難易度の高い認知課題）→課題がうまくできるということは、脳への負荷が少ないので、課題に慣れてきたら、内容を変える必要あり。

日々の生活に取り入れて認知症を予防しましょう！！

ご質問・お問い合わせ先> 〒542-0066 大阪市中央区瓦屋町 2-3-1 岸和田第3ビル3F 大阪自動車整備健康保険組合

医療費適正化対策室 保健師：上田 阪本 TEL06-6762-6371 FAX06-6763-1800

バックナンバーはホームページで <http://www.oj-kenpo.com>