



春雨の音がしてくる 楽しさよ ~前田青邨~

2025年も3月になりました。待ち遠しかった春の訪れも、もうすぐ目の前ようです。

日本気象協会の予測では、今冬の前半は強い寒波の影響を受けたものの、後半は気温が上昇しやすく、春の到来は早いとのこと。ただし花粉の飛散量については、広い範囲で前シーズンより多い見込みとなっているそうです。かなり先の話ですが、夏にかけては太平洋高気圧が強まりやすく、梅雨明けが早く猛暑となり、秋は残暑が厳しいそうです。

さて今回の社内報では、認知症の予兆を探るポイントや認知症患者への接し方についてまとめてみました。

早期の気づき・発見と適切な治療で、進行を抑えましょう!



日本人の3割が65歳以上の高齢者になる2030年。認知症患者数は高齢者の14%の約523万人で、実に高齢者の7人に1人が認知症患者になると推計されています。認知症には、アルツハイマー型認知症やレビー小体型認知症などいくつかの種類がありますが、その約7割を占めるアルツハイマー型認知症に対しては、進行を抑える薬2種が23~24年に相次いで承認されました。ただしこれらの薬が使えるのは、認知症一歩手前の状態である軽度認知障害(MCI)や軽度の認知症の人だけになります。ですから恩恵を受けるには、できるだけ早く予兆に気づく必要があります。

【認知症に気づくポイント】

記憶力の低下など特徴的な症状があるため、家族ならすぐに気付けると思いがちですが、そうでもないとのこと。その理由の一つが家族は「自分の身内に限って」と思いたいからだそうです。何となく違和感を持っても目をつぶってしまうそうです。

もう一つの理由が、MCIや認知症患者には、自分の状態を隠そうとする「とりつくろい現象」があるためです。例えばアルツハイマー型認知症では、時間や空間などを含めて経験したことを記憶する「エピソード記憶」が低下します。それを隠すため昨日一緒に何を食べたか聞くと、具体的な内容には触れずに「おいしかった」などと答えるそうです。特にMCIでは、話を合わせるのがうまいそうです。



また初期の認知症では短期記憶に障害が出ますが、長期記憶は維持されるケースが多いそうです。遠隔地で暮らす母親の状態を電話で父親に尋ねた際、「記憶もしっかりしているし大丈夫」と言われ安心して、それは「昔の記憶」のことを指していることもあります。いずれも漫然と話すだけでは、記憶障害には気づけません。特に前述の遠隔地の家族の状態を知るには、30分ほど時間をかけて記憶の曖昧さなどを探る必要があります。会話の最初に話したことをあえて後で尋ね、具体的に覚えているかを確認するのがいいでしょう。以前に比べて怒りっぽい、片付けができないなども認知症に気づくポイントです。

【早期に適切な診断と検診を…】

異変に気づいたら、認知症かどうか診断してもらう必要があります。脳腫瘍やうつ病など、他の疾患の可能性もあるからです。その際受診を嫌がる人も少なくありません。「自治体の検診を受けよう」「重い病気だと困るから受診しよう」など、本人の自尊心を傷つけないように話すといいようです。



まずはかかりつけ医に行くといいのですが、必ずしも認知症に詳しい先生であるとは限りません。認知症サポート医などを受診して早期に認知症専門医につなげてもらえれば、早めの治療に結びつきます。

また認知症は家族の接し方も進行度合いに影響します。認知症の人の言動を叱るなど感情的になってはいけません。まずは家族が認知症についての知識を持ち、病気であることを納得する必要があります。

認知症は本人が辛いだけでなく支える家族の負担も大きくなります。若い時から認知症リスクを減らす生活習慣を心がけて、自分や家族のわずかな認知症のサインに気づくことが大切です。(日経新聞コラム参照)

⇒認知症?家族の異変チェック

- 同じことを何度も言う
 - 前日や1週間前にしたこと、行った所を忘れる
 - 財布を取られたと言う
 - 以前に比べて怒りっぽい
 - ゴミ出しができていないなど生活が乱れる
 - 集まりなどに行かない
 - 年齢を聞くと生年月日を言って取り繕う
 - 時事問題を尋ねるとはぐらかす
 - TVのリモコンなど家電製品が使えない
- ※離れた家族には30分位の電話で記憶確認!



編集後記

3/3は「ひなまつり」です。もともとは中国の節句が起源で、平安時代には厄払いとして、ワラや紙で作った人形を海や川に流していたそうです。ある頃からその行事を3/3に行うようになり、人形を美しく飾るように変化。さらに女の子の人形遊び「ひいな遊び」とも重なり、江戸時代ごろには「ひなまつり」として定着したそうです。



桃の花が咲く季節の行事ということから、「桃の節句」とも言われます。また、ひなあられには、「一年を通して幸せに過ごせますように」という願いがこもっており、その色彩は大変カラフルです。桃・緑・黄・白の4色の場合は四季を、白・緑・赤の3色の場合は雪・木々の芽吹き・命を表しているそうです。