

「認知症のお話」

深浦診療所 医員 川代 玲穂



こんにちは、深浦診療所の川代です。だんだん暖かくなってきて、例年以上に降った雪も溶けて春が近づいてきました。突然のお知らせになりますが、来年度4月から青森市内の病院への異動が決まり、深浦診療所での勤務は3月いっぱいでした。この場でご報告とさせていただきます。たった1年間ではありましたが、地域医療について深浦町から多くのことを学びました。ありがとうございました。

さて今回は、認知症のお話をします。

私は新郷村という南部の小さな村の出身なのですが、そこに住む祖母に数年前から認知症の症状が見られ始めました。最初は物忘れがひどくなったかなという程度だったのですが、徐々に生活にも支障が出はじめ、徘徊で警察のお世話にもなるようになったことで、この春から村内のグループホームに入所しました。現在は、面会に行くとなんとか私の顔は覚えてくれていますが、よそよそしくお話をします。

みなさんは、認知症についてどれだけご存じでしょうか。認知症の症状は、実は物忘れだけではなく、計算力が落ちたり、ものの使い方が分からなくなったり、昼夜逆転・徘徊・イライラ・幻覚・無関心など、一見関係なさそうな症状を呈することもあります。年齢があがるにつれて認知症になる人は増加し、70歳では4人に1人、80歳では3人に1人、90歳では2人に1人が認知症になると言われています。現在認知症の進行を抑制するお薬は開発されていますが、治すお薬はありません。

高齢化の進んだ深浦町でも認知症は非常に重要な問題です。医療機関ではなんとか症状を和らげるようにお薬を調整しますが、すっかりうまくいくことは少ないです。デイサービスやヘルパーなどは毎日利用できるわけではないですし、施設に入らず自宅で最後まで過ごしたいという方は多くいます。認知症の方の生活には、医療機関や介護施設だけでなく、地域の方々の協力が不可欠なんです。気が向いたときに認知症の方の家に顔を出して挨拶するだけでも良いです。あてもなく歩いている方を見かけたらどこに行くのか聞いてあげるだけでも良いです。あるいは、認知症の方を毎日お世話しているご家族の方に対して「疲れてないか？」と話を聞いてあげるだけでも良いです。認知症の方やその家族を、地域全体で支えていける町にしていきたいです。

「農地の所有権移転・地目変更・転用許可申請」・
「遺産分割協議」等々
行政事務にかかわる「お悩み」のことについて、
お気軽にご相談を！！

行政書士 **岩谷 司 事務所**

【青森県行政書士会所属】

住所 038-2501 青森県西津軽郡深浦町大字柳田字築棒沢133番地11
電話・FAX 0173-76-2753



たむら 歯科

院長 田村 誠

〒018-2673 八峰町八森字中家後4番6

TEL:0185-74-6788

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	休
14:30~18:00	○	○	○	○	○	休	休



3月は自殺対策強化月間です。



自殺は、さまざまな要因が複雑に関係していて、「その多くが追い込まれた末の死」であり、「その多くが防ぐことができる社会的な問題」と言われています。3月は、就職や転勤、転居など、生活環境が大きく変動する時期で、自殺者数が増える傾向にあることから、国は3月を「自殺対策強化月間」としています。

自殺とうつ病の関係

ある調査によると、自殺したときに何らかの精神疾患を患っていた人が8割を超え、中でもうつ病だった人の割合が高かったとの報告があります。うつ病以外では、双極性障害（躁うつ病）や統合失調症、アルコールや薬物依存症といった精神疾患も、自殺の原因になりやすいことが指摘されています。こころの病に上手に対処して、心身ともに健康な状態を保っていくことは、自殺を防ぐうえでとても重要なことです。

あなたやあなたの周りの人に心あたりはありませんか？

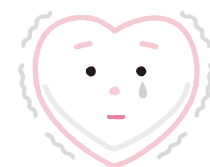
自分自身にうつ病を疑う症状がないか、周りにいる身近な人にうつ病を感じる兆候がないか気をつけてみましょう。下にある項目に心あたりがあれば、うつ病の可能性も考えられますので、医療機関を受診するなどの対処が必要になります。

◆自分自身のうつ病チェック

- ☐理由もなく悲しい・憂うつな気分
- ☐何事にも興味がわかず、楽しくない
- ☐疲れやすい、元気がでない
- ☐気力がわかない、何もする気がしない
- ☐自分が役に立つ人間だと思えない
- ☐今まで楽しんでやれたことが楽しめない
- ☐なかなか寝付けない、夜中に目が覚めて眠れなくなる

◆周りの人のうつ病チェック

- ☐表情が暗く、元気がない
- ☐体調不良を訴えることが増えた
- ☐人付き合いを避けるようになった
- ☐遅刻や欠勤が多くなった
- ☐趣味やスポーツ、外出しなくなった
- ☐飲酒量が増えた、刺激物を好んで食べたがる
- ☐1日のうち、朝方に調子がすぐれない様子がある



うつ病は特別な人がかかる病気ですよね？

いいえ。風邪のように誰でもかかる可能性がある病気です。気になる症状があったら早めに医療機関を受診しましょう。

問合せ 健康推進課 ☎0173-82-0288

居宅介護支援事業所

介護でお困りの方、ご相談下さい！

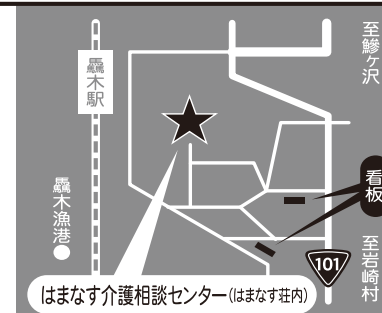
はまなす介護相談センター

深浦町は今
高齢化率50%超!!
(もはやみんなの課題)

働きながら
子育てしながらの
介護って??

様々な介護の
悩みに
本気で向き合う!

みんなが
深浦町を
考えよう



まずはお電話を

TEL0173-82-0515

西津軽郡深浦町大字藤木字津山118-44
<http://www.hamanasuso.com>

社会福祉法人 西寿会 はまなす荘