

氷川町の相談窓口

※要予約 電話またはメールにて保健師までご連絡ください。
☎52-5852 (直通)
kenhuku@town.kumamoto-hikawa.lg.jp

■メンタルヘルス相談

内容：臨床心理士による相談
日時：毎月最終月曜(14時~17時)
場所：健康センターまたは訪問
相談員：臨床心理士 井田 博子

■心療内科医師相談

内容：心療内科医師による相談
日時：希望に合わせて医師と調整(13時30分~15時)
場所：健康センターまたは訪問
相談員：荒木 幹太
(荒木医院/熊本労災病院心療内科医師)

■健康相談

日時：毎週月曜日(8時30分~12時)
場所：健康センター
相談員：保健師・栄養士

こころの健康コーナー

「熊本のいのちの電話」主催 講演会 「絶望の中で希望を創造する」

～パレスチナと東日本大震災の中でみつけたもの～



パレスチナの子どもの目には、ヒロシマが「希望」に映るといいます。いつか自分たちのこの土地も、ヒロシマのように、平和都市として復活するという「希望」を抱いているのです。

そして、東日本大震災の被災地でも、深い痛みの中にある人々が寄り添い合い、諦めることなく「希望」を創り出しているのです。

パレスチナと東北。「希望」というテーマでつながる人々の姿をご報告します。

- ◆日時：2月28日(土) 13時30分~15時
- ◆場所：熊本市医師会館(熊本市中央区本荘3-3-3)
- ◆講師：日本福音ルーテル大江・宇土教会牧師 立野 泰博 氏
- ◆入場料：無料
- ◆申込方法：住所、氏名、参加人数、電話番号をご記入の上「熊本のいのちの電話」事務局に、電話またはFAXで申し込んでください。
- ◆お申し込み先：「熊本のいのちの電話」事務局
☎096-354-4665 FAX096-354-4343
※電話受付は平日10時から17時まで

認知症

キャラバンメイトだより No.22

認知症の症状～記憶障害～

加齢によるもの忘れ

- 経験したことが部分的に思い出せない
- 目の前の人の名前が思い出せない
- 何を食べたか思い出せない
- 物覚えが悪くなったように感じる
- 曜日や日付を間違えることがある

認知症の記憶障害

- 経験したことを全体に忘れていく
- 目の前の人や誰なのか分からない
- 食べたこと自体を忘れていく
- 数分前の記憶が残らない
- 月や季節を間違えることがある

記憶を司る器官(海馬)の働きを「イソギンチャク」と「記憶のつぼ」に例えて考えてみましょう

● 大切な情報 ● 関心のある情報 ○ 無駄な情報

若いとき
イソギンチャクの手が活発に働き、自分にとって大切な情報を選んで「記憶のつぼ」に入れ、普段は思い出さなくても、必要なときに取り出すことができます。

正常な老化(覚えるのに手間がかかる)
一度にたくさんの情報をつかまえておくことができなくなり「記憶のつぼ」に入れるのに時間がかかります。何度かトライすれば、大事な情報も「記憶のつぼ」の中に入れることができます。失敗しますが「記憶のつぼ」の中から必要な情報を出すことができます。

認知症になると(覚えられない)
イソギンチャクの手が衰えてしまうため、新しいことは記憶できず、聞いたことや大切なことも「記憶のつぼ」に入れられなくなります。つい先ほど聞いたことも思い出せなくなります。

認知症が進行(覚えていたことを忘れる)
「記憶のつぼ」の中に入れて覚えていた昔の記憶も、大事な情報も消えていってしまいます。

- ★認知症サポーター養成講座を行っています。少人数のグループでも結構です。皆様のご都合に合わせた日時で下記までご連絡ください。
- 相談・お問い合わせ先
- 地域包括支援センター ☎52-5335
- 健康福祉課 ☎52-5852 (直通)

認知症に関する相談会

日時：毎月第1木曜日(14時30分~)
場所：健康センター
相談員：精神保健福祉士・介護支援専門員
※相談会以外にも、地域包括支援センターでは随時相談をお受けします。(土日祝日除く8時30分~17時)

お問い合わせ先：健康福祉課 保健師 ☎52-5852 (直通)

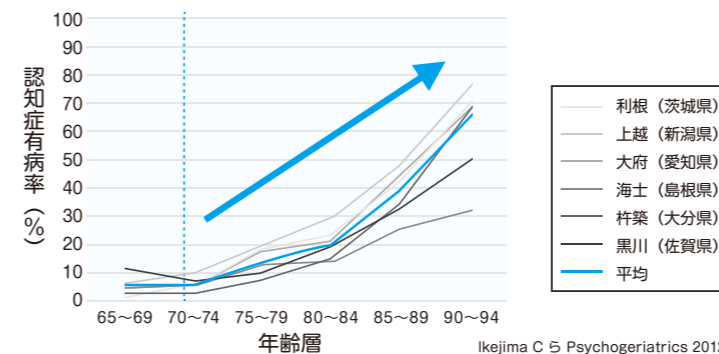
けいんこうだ・よ・り

高齢化問題で最も重要視される認知症。最近の医学の進歩によって、認知症は高血圧や糖尿病など生活習慣病を予防すればその進行を抑制できそうということが明らかになってきました。

今月、来月号にわたって、「認知症の予防」について特集します。

認知症の有病率

図1 認知症の年齢層別有病率



認知症は年齢とともに雪だるま式に増えていきます。70歳以降では5歳年齢を重ねるごとに認知症の有病率が倍になっていき、80歳を超えると20%、85歳を超えると40%へとぐんぐん高まります。

このことから認知症の最大の原因は年齢だといえます。

5歳発症を遅らせるだけで認知症はそれまでの半分に減らすことができるのです。



認知症の2大原因

認知症の2大原因は、アルツハイマー病と血管性認知症です。これらには、次のような特徴があります。

アルツハイマー病

脳の神経細胞の周りにβ-アミロイドという水に溶けにくい、たんぱく質が老人斑と呼ばれる「しみ」として蓄積したり、たんぱく質(タウ)が神経原線維と呼ばれる「糸くず」として、神経細胞に蓄積して神経細胞が衰えて、認知症を引き起こします。

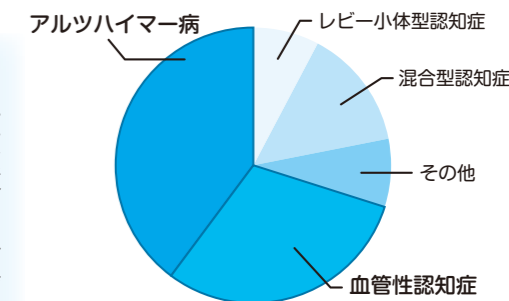
現在開発中の治療法でインスリンが注目されています。この治療法はインスリン不足が脳の活動を低下させ、アルツハイマー病を起こすのではないかと「脳のメタボ説」に基づいたものです。

血管性認知症

老化や生活習慣病を背景に血管の壁がもろくなった結果、詰まって梗塞を起こしたり破れたりして、認知機能が低下する病気です。

脳は全身の20%近い血液を必要とする臓器で、血管の老化や動脈硬化によって最も影響を受ける臓器です。動脈硬化は高血圧や糖尿病、脂質異常症、喫煙、心房細動などによって引き起こされます。

図2 認知症を起こす病気



Matsui Y 5 J Neurol Neurosurg Psychiatry 2009のデータより引用、作成

認知症を減少させたイギリス

2013年の医学雑誌に、イギリスの75歳以上の高齢者に占める認知症の頻度が、ここ20年間で3割減少したとの報告が出ました。ここ20年間で平均寿命が3歳延びているのになぜ? イギリスでは「生活習慣病の治療が認知症の治療にもなりますよ」という標語をつくり、健康戦略に着手しました。高血圧の管理ができていない開業医には報酬が支払われなくなり、たばこは一箱1,000円以上するなど、社会全体で認知症予防を推し進める仕組みを作っています。

認知症は社会全体で取り組めば予防できる病気なのです!!



★ 来月号は、「認知症予防に向けた取り組み」についてお伝えします
参考資料：国立循環器病研究センター 脳神経内科猪原匡史講義資料

【お問い合わせ先】 健康福祉課 保健師 ☎52-5852(直通) kenhuku@town.kumamoto-hikawa.lg.jp