

# I. 認知症のことが気になったら

## 1. 相談したい

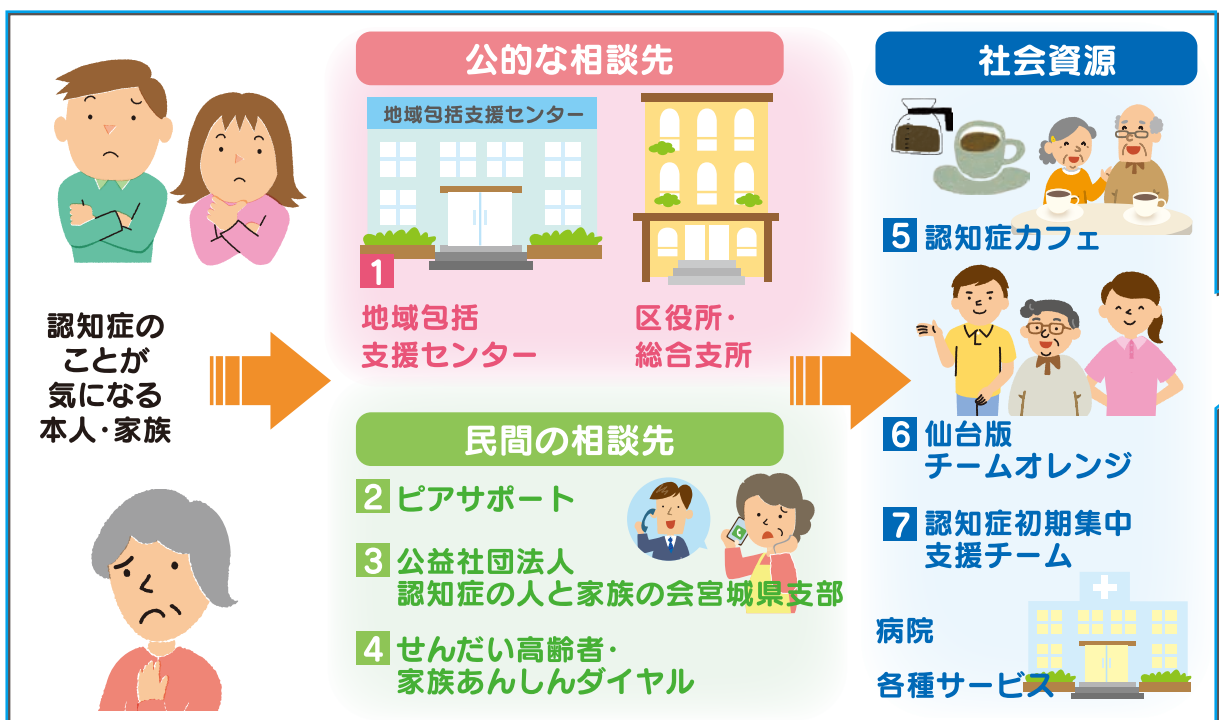
初めて相談するときは、誰でも緊張したり、やっぱりやめようかなと引き返したくなったりするものです。中には、相談窓口を知ってから数年かかって、やっと電話ができたという人もいます。今のあなたの不安や苦しさをひとりで抱えずに相談してください。今のあなたが抱える不安や苦しさを理解できる誰かと出会うことで、これからの生活を支えるヒントを得ることができるかもしれません。

**Q** 相談窓口ではどのような相談ができますか？  
また、どのような人が話を聞いてくれるのですか？

**A** どんなことでも相談できます。今の気持ちをただ聞いてほしいときも利用してかまいません。専門職がいる窓口、介護家族がいる窓口、認知症のご本人が相談に応じている窓口などがあります。

**Q** 相談はしたいのですが、  
名前や住所を言わなければいけませんか？

**A** 匿名でも相談できます。また、対面で相談できるほか、電話でも相談できます。相談内容が他にもれることはありませんので、安心して相談しましょう。窓口に行く場合は、事前に電話で予約を入れておくことをお勧めします。



## 相談先

- 1 **地域包括支援センター**とは、地域にある高齢者の総合相談窓口です。専門職が認知症のほか、医療・介護・暮らしの困りごとなど、幅広い相談に応じています。まずは、地域包括支援センターまで相談ください。

**電話・場所** 別冊「相談先等一覧」をご確認ください。

※地域包括支援センターはお住まいの中学校区ごとに担当地域が決まっています。担当包括がわからない場合は、区役所・総合支所までお問い合わせください。

### 区役所・総合支所連絡先

青葉区障害高齢課	代表 022-225-7211	宮城野区障害高齢課	代表 022-291-2111
若林区障害高齢課	代表 022-282-1111	太白区障害高齢課	代表 022-247-1111
泉区障害高齢課	代表 022-372-3111	宮城総合支所障害高齢課	代表 022-392-2111
秋保総合支所保健福祉課	代表 022-399-2111		

- 2 **ピアサポート**とは、同じような立場の人同士の支え合いのことです。認知症の本人同士、その家族同士が出会い、話をして思いや情報を共有する場所があります。

**電話・場所** 別冊「相談先等一覧」または、18ページをご覧ください。

- 3 **「公益社団法人認知症の人と家族の会 宮城県支部」**では、介護家族が自身の体験をもとに、認知症の本人と向き合う際の心構えや、各種サービスの活用等について相談に応じます。

**電話・場所** 022-263-5091 月～金曜日 9:00～16:00(祝日、年末年始を除く)  
仙台市青葉区上杉3-3-1 みやぎハートフルセンター4階

- 4 **せんだい高齢者・家族あんしんダイヤル**は、高齢者やそのご家族等が、早朝・夜間・休日に安心して介護・健康・福祉等の様々な相談ができる電話窓口です。看護師やケアマネジャー等の資格を持つ相談員が対応します。

**電話・場所** 0120-475-335  
月～金曜日 0:00～8:30、17:00～24:00  
土・日・祝日・年末年始 0:00～24:00(終日)

## 社会資源

- 5 **認知症カフェ**とは、認知症の本人や家族、地域の人が集まり互いに情報を共有したり、リラックスした雰囲気の中で専門職に出会える場です。仙台市には約100か所のカフェがあります。

**電話・場所** 別冊「相談先・認知症カフェ等一覧」をご確認ください。

- 6 **仙台版チームオレンジ**とは、認知症の人と家族のやりたいことや困り事に対して、認知症サポーター及び認知症パートナー等が認知症の人や家族とともに活動し、地域で支えあいながら、認知症の人と家族の想いをかなえる活動へつなげる仕組みです。詳しくは、仙台市ホームページをご覧ください。



- 7 **認知症初期集中支援チーム**とは、医療・介護等の専門職がチームとなり認知症が疑われる方や認知症と診断された方及びその家族の初期の支援を包括的、集中的に行い、自立生活のサポートを行います。相談先は、地域包括支援センターや区役所・総合支所となります。

## 2. 病院について ～早めの受診をお勧めします～

日々の暮らしに不安や葛藤を感じたら、少しでも早く病院を受診することをお勧めします。早いうちに診断を受ける事は、これからもあなたらしく過ごすために大切なことです。かかりつけ医がいる場合は、最初にかかりつけ医に相談し、適切な医療機関(専門医)を紹介していただきましょう。紹介状があると専門医への受診や連携がスムーズになります。病院を受診して、自分の感じる記憶に対する不安や今までと何か違うといった違和感の原因を確認することは、早期の治療や自分の望む生活を続けていくための備えにつながります。

### Q 「何科」を受診すれば良いですか？

A もの忘れ外来がある医療機関や精神科、神経内科、脳神経外科、老年内科などを受診すると良いでしょう。

どの病院に相談したらよいか迷ったときは、普段から診てもらっているかかりつけ医に相談して、適切な医療機関を紹介してもらいましょう。

紹介状があると専門医への受診や連携がスムーズになります。

### Q 医師に何を伝えたら良いのですか？

A あなたが心配に思っていることを伝えてください。受診前にあらかじめ相談したいことなどをメモにしておき、当日医師に渡すと、伝えたいことや聞きたいことが整理できて、診療に役立つ場合があります。ご家族も、ご本人の前でどうしても言いにくいことはメモにして、あらかじめ受付に渡しておくとも良いでしょう。

また、医療機関に「医療連携室」や「相談室」がある場合は、受診に関して困っていることの相談ができます。

### 声

#### 認知症の本人の声

不安な気持ちがあり、なかなか病院を受診することができなかった。本人・若年認知症のつどい「翼」(P18)に参加して、すでに診断を受けているメンバーから勧められて、自分も安心して受診をすることができた。

声

認知症の本人の声

認知症かと不安に思っているならば、早めに病院に行って診断してもらった方が良いです。記憶が悪いなどで不安が多ければ多いほど、さらに記憶が悪く、体調も悪くなります。認知症は決して恥ずかしい病気ではありません。誰でもなり得る病気です。認知症と言われてからでも趣味を見つけていきいきと暮らしている人もいます。

家族の声

本人は自分が病気だという意識がないから、受診させようと思っても絶対に行きませんでした。相談窓口で相談して、認知症初期集中支援チームを教えてもらって、自宅に来てもらいました。詳しい検査は病院に行かなければできないけど、来てもらったことで安心しました。

かかりつけ医療機関

かかりつけ医は、これまでの病歴や生活状況などあなたの事を知ったうえで診療や治療をしてくれます。また、必要な治療機関への紹介の役割も担っています。

仙台市内には認知症診療の知識・技術や認知症の本人とその家族を支える知識と方法を習得する「かかりつけ医認知症対応力向上研修」を修了した医師がいます。仙台市ホームページで確認することができます。

認知症サポート医

認知症の人の診療に習熟し、かかりつけ医等への助言その他の支援を行い、専門医療機関や地域包括支援センター等との連携の推進役となる医師が認知症サポート医です。仙台市ホームページで確認することができます。



認知症疾患医療センター

認知症の診断と治療を専門的に行い、ご本人の想いを大切にしながら、地域の保健医療・福祉関係機関との連絡調整を行います。  
※必ず事前に問合せをし、紹介状の有無をご確認ください。



いずみの杜診療所

場所

022-341-5850  
宮城県仙台市泉区松森下町8-1  
月～金曜日9:00～16:30(祝日・年末年始を除く)

東北医科薬科大学病院

場所

080-8611-3243  
宮城県仙台市宮城野区福室1-12-1  
月～金曜日9:00～17:00(祝日・年末年始を除く)

東北福祉大学  
せんだんホスピタル

場所

022-303-0133  
宮城県仙台市青葉区国見ヶ丘6丁目65-8  
月～金曜日9:00～16:00(祝日・年末年始を除く)

仙台西多賀病院

場所

022-245-2122  
宮城県仙台市太白区鉤取本町2丁目11-11  
月～金曜日9:00～16:30(祝日・年末年始を除く)

### 3. 認知症ってなに？

認知症とは、病気の名前ではなくて、状態のことをいいます。誰もが経験することになる脳の老化現象が正常の加齢過程より早く出現し、年齢に比して強く現れ、また促進された状態ともいえます。

#### Q 認知症かもしれないと思ったらどうしたら良いですか？

**A** 認知症には治るものもあるので、専門的な診断が必要です。硬膜下血腫や正常圧水頭症などは外科的に、甲状腺機能低下症などは内科的に治療します。高齢者では脱水や薬で意識がくもり、認知症のようにみえる場合もあるので早めの受診をお勧めします。

#### Q どんな症状がありますか？

**A** 以前とはなにかが違う、という感覚がもっとも初期の兆候としてあります。家族が変化に気づく前に本人が感じている代表的な症状は以下のようなものがあります。

- ・数分前、数時間前の出来事をすぐ忘れる
- ・慣れた道で迷うことがある
- ・手続きや貯金の出し入れができなくなる
- ・仕事や家事・趣味の段取りが悪くなる、時間がかかるようになる
- ・身だしなみを構わなくなる、季節に合った服装を選ぶことができなくなる
- ・同じ話を何度も繰り返す
- ・出来事の前後関係がわからなくなる
- ・テレビ番組の内容が理解できなくなる

#### Q 認知症のタイプにはどのようなものがありますか？

**A** 代表的な認知症には以下の4つのタイプがあります。

##### アルツハイマー型認知症

覚えることが苦手になり(記憶障害)、会話が苦手になったり(言語障害)、周囲の風景や顔の認識が苦手になったり(視空間障害)することもあります。

##### レビー小体型認知症

はっきりするときと、ぼんやりするときがあり、幻を見たり、動作が遅くなり、すり足で歩いて転びやすくなったり(パーキンソニズム)、大きな声の寝言や寝ぼけ(レム睡眠行動異常症)、便秘や立ちくらみ、嗅覚異常、抑うつを伴うこともあります。

##### 血管性認知症

脳梗塞や脳出血、脳動脈硬化などが原因で発症する認知症です。ダメージを受けた脳の部位によって、歩行障害や嚥下障害、排泄障害などとともに、思い出すことが苦手になったり(記憶障害)、会話が苦手になったり(言語障害)、涙もろくなったりします。

##### 前頭側頭型認知症

社会的に不適切な行動をしてしまったり、同じ行動パターンを繰り返したりすることがあります。難病指定を受けており、医療費助成の対象となります。

## Q 家族や周りの人が認知症の人と一緒に暮らしていくために気を付けることはありますか？

A 認知症によって現れる記憶障害や行動の変化は目には見えない機能の障害のため、見えざる障害とよばれます。本人の見た目には変わりはないので、「なぜ忘れるのか」「なぜ分からないのか」と責められがちですが、これは足の麻痺のある人に「なぜ立てないのか」ということと同じです。見えざる障害による不自由を理解しさりげなく補うような関わりを続けることが大切です。本人が何を不自由に思っているか、直接聞いてみるのも良いかもしれません。

### 認知症に関する情報が得られるホームページ

#### 認知症介護情報ネットワーク(DCネット)

認知症介護研究・研修センター(東京・大府・仙台)が運営しています。



#### 認知症の人と家族の会本部

つどい等の活動や認知症・介護に関する情報が掲載されています。



## 知っところむ MCI (軽度認知障害)とは

MCI (軽度認知障害)は、認知症になる一歩手前の予備軍の状態です。早い段階で気づき、生活習慣の改善や治療を受けることで、認知機能の低下をゆるやかにしたり、状態が改善する可能性があります。詳しくは、仙台市ホームページをご覧ください。



## 知っところむ 自分でできる認知症の気づきチェックリスト

「ひょっとして認知症かな？」と気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。詳しくは、仙台市ホームページをご覧ください。



## 知っところむ “認知症対応薬局”をご存知ですか？

薬局では、余っているお薬(残薬)の整理、服薬の回数や薬の形状の変更、飲み方などの相談ができます。現在はそれにプラスして、認知症の早期発見や早期相談に力を入れている薬局(右の「認知症対応薬局」のロゴマークを良く見える場所に掲示しています)も増えており、病院や地域包括支援センター等と連携し、あなたの困りごとが改善できるように取り組んでいます。

「認知症対応薬局」は、仙台市薬剤師会ホームページに掲載されています。

