

福岡県民と医師をつなぎ、
あしたの健康へとつなぐ



福岡県医師会

えがおから 医療ブック



えがおは
からだから

特集

認知症かも、 と思ったら

vol.6
2016.Spring



認知症かも、 と思ったら

家族や周りの方の行動や、自分の調子がおかしいな？と思ったら、
一度様子を見つめてみませんか。

高齢化社会を迎える日本では、認知症は「身近な病気」です。

「認知症」を正しく理解し、早めの診断と治療に役立てていただければ幸いです。

「認知症」の人のために /

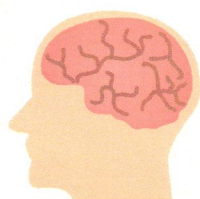
家族が出来る 10カ条

出典：認知症の人と家族の会HPより

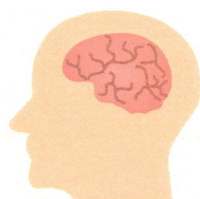
- ① 見逃すな「あれ、何かおかしい？」は、大事なサイン
- ② 早めに受診を。治る認知症もある。
- ③ 知は力。認知症の正しい知識を身につけよう。
- ④ 介護保険など、サービスを積極的に利用しよう。
- ⑤ サービスの質を見分ける目を持とう。
- ⑥ 経験者は知恵の宝庫。いつでも気軽に相談を。
- ⑦ 今できることを知り、それを大切に。
- ⑧ 恥じず、隠さず、ネットワークを広げよう
- ⑨ 自分も大切に、介護以外の時間を持とう。
- ⑩ 往年のその人らしい日々を。



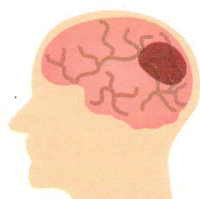
認知症かも、
と思ったら



健康な脳



脳の細胞がびまん性に
死んで脳が萎縮する
(アルツハイマー病などの変性疾患)



血管が詰まって
一部の細胞が死ぬ
(脳血管性認知症)

出典：認知症サポーター養成講座標準教材
(特定非営利活動法人地域ケア政策ネットワーク
全国キャラバンメイト連絡協議会作成)

種類

認知症を引き起こす病気のうち、もっとも多いのは、脳の神経細胞がゆっくりと死んでいく「変性疾患」と呼ばれる病気です。アルツハイマー病、前頭・側頭型認知症、レビー小体病などがこの「変性疾患」にあたります。

続いて多いのが、脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化などのために、神経の細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、その結果その部分の神経細胞が死んだり、神経のネットワークが壊れてしまう脳血管性認知症です。

「認知症」とは？

いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ていく状態（およそ6カ月以上継続）を指します。

症状

認知症の症状は、記憶障害を中心とした「中核症状」と、そこに本人の性格や環境の変化などが加わって起こる「周辺症状」があります。

【中核症状】

脳の神経細胞の破壊によって起こる症状。代表的な症状は記憶障害で、直前に起きたことも忘れるような症状が顕著です。その一方、古い過去の記憶はよく残りますが、症状の進行とともに、それらも失われることが多いようです。また、筋道を立てた思考ができなくなる判断力の低下、時間や場所、名前などが分からなくなる見当識障害などがあります。

【周辺症状】

周辺症状は、妄想、幻覚、暴力、徘徊といった精神症状やうつや不安感、無気力といった感情障害が起こるケースがあります。周辺症状はその人の性格や環境、人間関係などが絡み合っただけ起こるものではないです。そのため、症状は人それぞれ異なり、また接する人や日時によっても大きく変わり、対応の仕方によって改善する場合があります。

認知症チェック

日常の暮らしの中で、認知症ではないかと思われる言動を、
「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。
医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考に使ってください。
いくつか思い当たることがあれば、
一度専門家に相談してみることがよいでしょう。

当てはまる項目を ☒ チェックしてください。

【 もの忘れがひどい 】

- ☐ 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- ☐ 同じことを何度も言う・問う・する
- ☐ しまい忘れ、置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- ☐ 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

【 時間・場所がわからない 】

- ☐ 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ☐ 慣れた道でも迷うことがある

【 判断・理解力が衰える 】

- ☐ 料理・片付け・計さん・運転などのミスが多くなった
- ☐ 新しいことが覚えられない
- ☐ 話のつじつまが合わない
- ☐ テレビ番組の内容が理解できなくなった

【 不安感が強い 】

- ☐ 一人になると怖がったり、寂しがったりする
- ☐ 外出時、持ち物を何度も確かめる
- ☐ 「頭が変になった」と本人が訴える

【 人柄が変わる 】

- ☐ 些細なことで怒りっぽくなった
- ☐ 周りへの気遣いがなくなり頑固になった
- ☐ 自分の失敗を人のせいにする
- ☐ 「この頃様子がおかしい」と周囲から言われた

【 意欲がなくなる 】

- ☐ 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- ☐ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ☐ ふさぎこんで何をするのも億劫がり、嫌がる



認知症かも、
と思ったら

認知症かな？と思ったら

早期診断、早期対応が大事

認知症についても早期受診、早期診断、早期対応は非常に重要です。

例えば、正常圧水頭症とか、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫などの場合、脳外科的な処置で劇的に良くなる場合もありますし、甲状腺ホルモンなど内分泌異常の場合は、内科的な治療で良くなる場合があります。

薬の不適切な使用が原因で認知症のような症状がでた場合は、薬をやめるか調整すれば回復します。ところが、こうした状態のまま長期間放置すると、脳の細胞が死んだり、恒久的な機能不全に陥って回復が不可能になります。一日も早く受診することが重要です。

アルツハイマー病では、薬で進行を遅らせることができ、早く使い始めると健康な時間を長くすることが出来ます。

病気が理解できる時点で受診し、少しずつ理解を深めていけば生活上の障害を軽減でき、その後のトラブルを減らすことも可能です。

障害の軽いうちに障害が重くなったときの後見人を自分で決めておく（任意後見制度）等の準備や手配をしておけば、認知症であっても自分らしい生き方を全うすることが可能です。認知症の診断は初期ほどむずかしく、高度な検査機器と熟練した技術を要する検査が必要です。専門の医療機関への受診が不可欠です。

まずは、お近くの指定病院へご相談ください

【福岡県認知症医療センター（指定病院一覧）】

朝倉記念病院	☎0946-22-1014	筑前町大久保500番地
飯塚記念病院	☎0948-22-2565	飯塚市鶴三緒1452-2
行橋記念病院	☎0930-25-2184	行橋市北泉3丁目11-1
植田病院	☎0942-53-5185	筑後市大字西牟田6359-3
大牟田病院	☎0944-58-7265	大牟田市大字橋1044-1
久留米大学病院	☎0942-31-7903	久留米市旭町
直方中村病院	☎0949-26-1016	直方市大字頓野993番地1
牧病院	☎092-922-2857	筑紫野市大字永岡976-1
見立病院	☎0947-46-2164	田川市大字弓削3237
水戸病院	☎092-935-0066	志免町志免東4-1-1
宗像病院	☎0940-36-2775	宗像市光岡130
小倉蒲生病院	☎093-963-6541	北九州市小倉南区蒲生5-5-1
たつのおとしごクリニック(診療所型)	☎093-652-5210	北九州市八幡東区大蔵3-2-1
三原デイケア+クリニック りぼん・りぼん(診療所型)	☎093-513-2565	北九州市小倉北区宇佐町1-9-30
九州大学病院	☎092-642-6235	福岡市東区馬出3-1-1
福岡大学病院	☎092-801-1011(代)	福岡市城南区七隈7-45-1

「認知症のひと家族の会」電話相談もあります

☎0120-294-456 相談日／土・日・祝日を除く毎日 受付時間／10:00～15:00 携帯・PHSからは075-811-8418(通話有料)

医療の現場から

病気になる前に気をつけたいことや各科目の最新情報をそれぞれの専門医からアドバイスします。



婦人科の現場から

生理前後の優れない症状はPMS、PMDDかもしれません

月経前症候群・月経前不快気分障害(PMS・PMDD)は、月経前3～10日の間続く精神的・身体的症状で、月経発来とともに減退、消滅するものです。

その頻度は諸外国では80～90%、日本でも2/3以上の女性は何らかの症状を有するとされています。原因は不明ですがプロゲステロンか脳内セロトニンの関与が考えられます。診断には、日本産婦人科学会によるPMSの診断基準票を用います。また、治療としては薬物療法・食事療法(食生活)・運動療法などがあります。特に薬物療法としてはLEP製剤、利尿薬、抗不安薬、SSRIなどがあります。

診療内科の現場から



春のうつ病に注意しましょう

春は、進学、就職、異動などで生活環境が大きく変わる季節です。ワクワク期待すると同時に、気付かないうちに体がストレスを感じている場合も少なくありません。入学や入社などで、大きな目標を達成し、安心感や解放感に浸って次の目標を見失ってしまったり、想像していた新生活と現実のギャップについていけず、失望感に襲われたりすることもあります。また、気候の変化も自律神経を乱す原因になり易いので、自律神経を整える生活習慣を心がけることが大切です。規則正しい生活を送ることも基本です。乱れた生活リズムは体調不良のもと。しっかりと睡眠をとり、バランスのとれた食事で脳と体に十分な栄養を与えましょう。



予防接種の現場から

年度で対象者が変わる定期(公費)予防接種

定期予防接種のうち、「2期MR(麻しん・風しん)ワクチン」と「成人肺炎球菌ワクチン」は年度で接種対象者が決まっており、3月31日までと4月1日以降で対象者が変わります。

2期MRワクチンは年長児が対象で、今年4月からの小学校1年生(平成21年4月2日から平成22年4月1日の間に生まれた児)が公費で接種を受けることができるのは平成28年3月31日までです。成人用肺炎球菌ワクチンも、今年度対象となっている方の公費補助は3月31日までです。対象者でまだの方は3月中に接種を受けましょう。

県民の皆様へ、福岡県医師会の活動をお知らせします。

第2回作文コンクール

「心のふれあい大賞—わたしのまわりの医療体験」

結果発表

医療従事者と患者さん、その家族との「信頼関係」という医療の原点にスポットをあて、病気になったときに感じたことや介護にまつわる経験、お医者さんや看護師さんとのふれあいなど、医療・介護に関する体験記を募集しました。第2回のコンクールで受賞されたのは下記の方々です。

【主催】公益社団法人 福岡県医師会 【共催】福岡県、福岡県教育委員会、西日本新聞社



一般の部

【最優秀賞】 **ぼちぼち先生**
森 千恵子さん

【優秀賞】 **お命と握手の話**
山野 以知子さん
ニコニコ先生
七熊 直美さん

中高生の部

【最優秀賞】 **感謝**
清水 駿さん(高2)

【優秀賞】 **心に寄りそう医療**
東 優美さん(中2)
笑顔や明るさから
生まれること
末益 愛菜さん(中2)

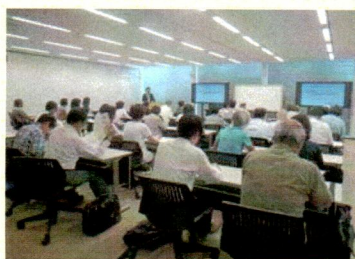
小学生の部

【最優秀賞】 **ま法の言葉**
坂戸 航汰さん(小5)

【優秀賞】 **ほくと口唇裂**
真鍋 健太郎さん(小5)
人とのコミュニケーション
淵 綾乃さん(小5)
弟のけがとお医者さん
中村 桃子さん(小6)

たくさんのご応募、ありがとうございました。2016年1月23日に開催いたしました県民公開講座で表彰式を行い、受賞者のみなさまには、表彰状及び副賞を授与いたしました。

県民健康づくりセミナー



毎月、第2火曜日14時より、県歯科医師会、県薬剤師会、県看護協会などと共に健康や医療に関するセミナーを行っています。参加無料、予約不要です。皆様お誘いあわせの上、お越しください。

- ・日 時／毎月第2火曜日14:00～15:00
- ・場 所／福岡県医師会館 (福岡市博多区博多駅南2-9-30)
- ・参加費／無料 予約不要

医療よろず相談電話

皆様の健康・医療に関するご相談等について毎週木曜日午後5時～午後7時までの2時間、直接医師とお話が出来ます。(第3木曜日を除く)都合により中止する場合もございますので、予め御了承下さい。

☎092-475-3093



こんなときどうする!? とっさのときの レスキュー

色んな事に気を配っていても、
何が起るかわからないもの。
とっさのときに正しい判断を取るかどうかで、
その後に影響が出ることも。

【保存版】

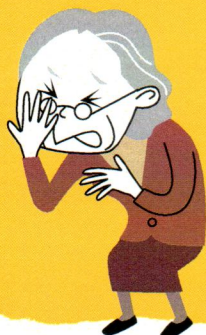
口の中を切った



なかなか血が止まらないときは清潔なガーゼを傷口に当てて止血し、病院へ。念のため歯の状態もチェックしましょう。口の中に傷があるうちは、熱いもの、すっぱいものなど刺激のある食品は避けましょう。

突然のおう吐

胸やお腹を締めつけないように衣類をゆるめます。吐きやすいように、吐いたものが喉に詰まらないよう頭を高くして横向きに寝かせます。吐きなくなったら、背中を静かにさすってあげましょう。吐いたら口を十分にゆすぎ、吐き気を誘発しないようにします。激しい嘔吐が1日以上続くと、脱水症状を起こすことがあります。早めの受診を心がけましょう。



目に異物が入った

結膜(白目の部分)に虫やほこりが入ると、痛みが強く、涙が流れますが、ほとんどの場合、まばたきを繰り返すうちに異物は涙で流れ出します。それでも、異物感や痛みが続く場合には、異物が入り込んでいることがあります。そんなときは目をこすらないことが大事。早めに眼科を受診しましょう。

現在診療中の医療機関はどこ?

日曜夜に診てほしい

医療機関、医療相談窓口は、**ふくおか医療情報ネット** **検索** で検索!

※救急医療情報センターでも医療機関をご案内します

TEL **092-471-0099** 24時間受付

小児救急医療電話相談 **#8000**

休日・夜間対応急患センター ※応急的な処置を行うセンターです ※受診前に、必ずお電話にてお問い合わせください

北九州市立夜間・休日急患センター	TEL 093-522-9999	〒802-8560 北九州市小倉北区馬借1-7-1
福岡市急患診療センター	TEL 092-847-1099	〒814-0001 福岡市早良区百道浜1-6-9
糸島市休日夜間急患センター	TEL 092-329-1190	〒819-1112 糸島市浦志532-1 (糸島医師会病院東隣)
宗像地区急患センター	TEL 0940-36-1199	〒811-3431 宗像市田熊5丁目5-5 (宗像地域医療センター1階)
朝倉地域休日夜間急患センター	TEL 0946-23-0077	〒838-0069 朝倉市来春422-1 (朝倉医師会病院内)
行橋京都休日夜間急患センター	TEL 0930-26-1399	〒824-0002 行橋市東大橋2-9-1 (行橋京都メディカルセンター)

※ふくおか医療情報ネット 救急医療体制表より

次号は、7月頃発行予定です /

えがおから医療ブック Vol.6
【福岡県医師会広報誌】

発行・編集 / 福岡県医師会
〒812-8551 福岡県博多区博多駅南2丁目9-30
TEL 092-431-4564 <https://www.fukuoka.med.or.jp/>

 「福岡県医師会」で検索&いいね!