

塩谷郡市  
医師会  
リレーコラム



◆ご意見、ご質問、取り上げてほしい病気などありましたら、〒329-1312 桜市桜野1319-3 桜市氏家保健センター内 塩谷郡市医師会までお便りをお寄せください。  
◆問い合わせ／塩谷郡市医師会 ☎028(682)3518

## 第6回 認知症の基本と家族の対応方法について

石黒 慎  
医療法人誠之会氏家病院  
常勤医（桜市）

現在、日本では高齢化社会が進み、身の回りに認知症の方が居ることが当たり前となっています。そのような社会の中で、私たちはどのように接していけばいいのでしょうか。

まずは正しく認知症に対する理解を深めることが必要です。

認知症は一般的に見当識障害、近時記憶障害から始まります。これは、現在の日時がわからない、ついさっき聞いたことをすぐに忘れてしまうという症状です。病状が進行すると社会生活が難しくなり、常時介護が必要になることもあります。他にも認知症周辺症状といわれる幻視や被害妄想、徘徊等の症状が出現するケースもあります。また、本人は自分が病気であるという認識が欠如しているため、自覚のないまま周囲との溝を深めてしまいます。

では、どのように対応するべきでしょうか。

まずは専門機関に相談することが一つです。現在、認知症に対する薬剤は数種類あり、認知症の進行を遅らせることができます。早めの治療を行うことは、本人のためだけでなく、家族も介護の負担軽減といった大きな利益を得ることができ

ます。

次に日常生活の接し方です。認知症の方は感情がなくなったわけではありません。間違いを強く指摘されれば、怒りだしたり、逆に萎縮してしまったりすることもあります。このような時は、出来た事や良かった事を探して褒めながら対応することが望ましいです。

また、認知症の方は引きこもり傾向になることが多く、そのような生活は増悪因子となるため、何かしら趣味や生きがいを持ち、他者との交流を図ることが必要です。現在、日本では介護保険制度があり、デイサービスやショートステイ、訪問看護といった様々なサービスを受けることができます。これらを有効に利用し、周囲との交流をとる機会を得ることが重要です。本人も日々を有意義に過ごすことができ、家族にとっても時間的・精神的な余裕を得ることができるため、日々の介護から気分転換の場になります。

このように認知症には様々な対応方法があります。これらは本人と家族の日々の生活を充実させていくことが目的であり、それぞれが最も有効な治療となるのです。

## ねんきん

専業主婦・主夫の皆さま

保険料の納付期間が足りなくて年金が受けられない

という方に、大事な「国民年金」のお話です。

専業主婦の年金を改正しました

手続すれば年金を受け取れる場合があります

サラリーマンの夫が  
・退職した  
・脱サラして自営業を始めた  
・65歳を超えた  
・亡くなった  
サラリーマンの夫と離婚した

妻自身の年収が増えて  
夫の健康保険証の  
被扶養者から外れた

※妻が会社員、夫が専業主夫の場合も同じです。

この時に届出が遅れ、未納期間が発生した方はすぐにお問い合わせください!

65歳以上の方は、お問い合わせが遅れると年金の受け取りも遅れます  
65歳未満の方は、障害・遺族年金を受け取りやすくなります

お問い合わせは、

最寄りの年金事務所、または「国民年金保険料専用ダイヤル」へ ナビダイヤル 0570-011-050

問い合わせ／大田原年金事務所 ☎(22)6313

矢板市市民課 ☎(43)1117 FAX(43)5962

## すこやか矢板21シリーズ⑥3

## がん検診を受けましょう

がんは日本人の2人に1人がかかると言われる病気です。女性では20代後半からがんになる人が増え、男性では50代を過ぎる頃から急に増えることが分かっています。

### 矢板市の死亡原因の第1位はがん

平成23年度において、矢板市でがんにより亡くなった方の割合は、22.7%で第1位です。

部位別にみると、1位は胃、2位は大腸、3位は肝・胆管、4位は肺です。

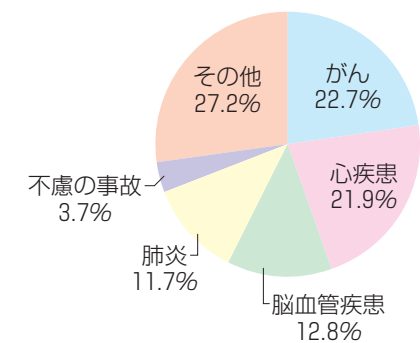
### がん検診で早期発見、早期治療

がん検診で見つかるがんは、早期のがんである割合が高く、早期に発見できれば、治る確率が高くなります。

早期発見のためには、症状がなくても定期的に検診を受けることが必要です。

現在、平成26年度の健康診査・検診申込調査を実施しています。お勤め先などでがん検診を受診する機会がない方は、ぜひお申し込みください。

死亡原因の割合（矢板市）



「平成23年版栃木県保健統計年報」から

年に1度は健康診査を受けて自分の健康を守るナリ～



問い合わせ／健康増進課 ☎(43)1118

## 心の健康相談のお知らせ

人間関係やストレスなど、さまざまな悩みや不安をお持ちの方を対象に、精神科の医師による心の健康相談を行います。お気軽にご相談ください。

日時／2月28日(金) 13:30～15:30

場所／市保健福祉センター

相談内容／不安、眠れない、対人関係などの悩みの相談

思春期、認知症、アルコール・薬物に関する相談

身近な人の問題行動などでお困りの方の相談

申込方法／2月25日(火)までに健康増進課へ電話でお申し込みください。

申込・問い合わせ／健康増進課 ☎(43)1118

## 市の広報広聴事業に関するアンケート調査

市では、次年度の広報広聴事業への参考とするため現在アンケート調査を行っております。

アンケートは、無作為に選んだ3000人に対して発送し、同封の返信用封筒にて回収しています。

該当になった皆さんは、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

回収期限／2月19日(水)

問い合わせ／総合政策課 秘書政策班 ☎(43)1112

