

ここ駒通信

kokokoma
information

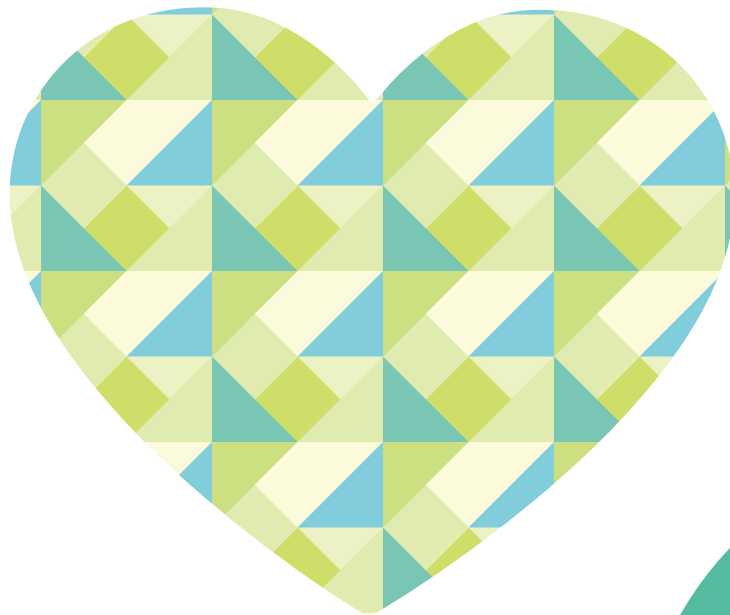


Summer
2022

特集

私たちの思い

ここ駒スタッフ エッセイ集



長野県立こころの医療センター駒ヶ根
Mental Wellness Center-Komagane

前編

- 子どものこころ
- 依存症
- 認知症



はじめに 知っていますか？ こころのバリアフリー宣言

糖尿病や高血圧と同様に統合失調症、うつ病など、精神疾患はごくありふれた病気です。おおよそ生涯を通じて5人に1人がなんらかの精神疾患に罹患（りかん）するといわれています。

疾患によって違いはありますが、精神疾患の発症のピークは10代後半から20代にあり、精神疾患の発症や症状の悪化にはストレスが関連します。一人ひとりがストレスの要因を見極めることや、上手に対処できることが望めます。精神疾患は誰もがかかる可能性のある自分たちの問題という気持ちで向き合い、正しい知識や基本的な対応をとれることが大切です。回復には、休養や自分のリズムを取り戻すことが重要で、周囲の過干渉や非難はかえって回復を遅らせることもご理解ください。

社会には精神疾患は治らない、怖いといった偏見や差別がまだまだあります。誰もが専門家への相談や早期の治療が受けられる社会環境を整えていくことも重要です。そのため

に必要なことは、自分でこころのバリアを作らないで、自分の暮らす地域で皆が自分らしく暮らす姿を互いに認め合うことだと思います。障がいがあってもなくても、多くの人が多くの出会いの機会を持つことがお互いの理解の第一歩になります。身近な交流の中で自らを語り合えることが大切です。

精神疾患を正しく理解し、新しい一歩を踏み出すための指針として「こころのバリアフリー宣言」が厚生労働省から出されています。この宣言に沿って、正しい理解と共生社会の実現に、長野県における精神科医療の中核病院として、当院も職員一丸となって取り組んでいきます。

この冊子は、治療に取り組んでいるスタッフが、こころの病気についての悩みや質問に対して分かりやすくお答えするものです。こころの病気の治療でお困りの皆さまの一助になれば幸いです。

院長



目次

はじめに 「知っていますか？こころのバリアフリー宣言」	3
子どものこころ	
子どものストレス、親の不安	6
守られる安心感	7
災害と子どものこころ	8
キレル子どもを支えるために	9
思春期 自分を知って、大人と一緒に	10
依存症	
依存症はコントロール喪失の病気です	12
本人が受診する気がない。どうすれば…	13
『ダメ。ゼッタイ。』では解決しないこと	14
ギャンブル問題で病院受診？	15
ゲーム・インターネットとの付き合い方	16
◆コラム マインドフルネス 食べる瞑想	17
◆コラム 職種紹介 ～精神科作業療法士～	18
認知症	
もの忘れ外来	20
認知症には早期の対応を	21
認知症とともに生きる時代へ	22
精神科について…	
病院にかかるには…	24
こころの休息のススメ	25
精神科救急病棟	26
今、どのようなことに困っていますか？	27
◆コラム 職種紹介 ～精神保健福祉士～	28

こころと薬・こころと栄養	
こころのお薬	30
お薬・病気とのつきあい	31
栄養とこころの関係性	32
こころの状態と食事について	33
◆コラム 職種紹介 ～臨床心理技師～	34
精神科のリハビリ	
『大切な作業』の回復 ～作業療法～	36
みなさん、デイケアを知っていますか？	37
「仕事がつらい」と思ったことありますか？	38
精神科の看護	
回復に働きかける看護の力	40
アルコール依存症の患者さんとの ある日の看護面談	41
「言葉」と「行動」の向こうにあるもの	42
「こんにちは、訪問看護です」	43
◆コラム 職種紹介 ～精神科訪問看護師～	44
おわりに 「自己治癒力と療養環境」	45
◇外来のご案内	46

この冊子は、株式会社アド・プランニング発行の「月刊かみいな（2018年7月号～2021年6月号）」にて、当院スタッフが執筆し連載されたコラム「心おだやか」を1冊にまとめ、再編集したものです。

子どものこころ



子どものこころの診療とは…

子どものこころの問題は、不登校や暴力、リストカットのような行動の問題、頭痛や腹痛、摂食障害のようなからだの問題、強迫性障害やうつ病のような精神の問題など、いろいろな表れ方をします。昨今は、自閉スペクトラム症や注意力欠如・多動症、学習障害などの発達障害やインターネット・ゲーム障害といった依存の問題も注目されています。これらのこころの問題に、心理・社会・生物学的に取り組むのが子どものこころの診療です。

子どものストレス、親の不安

児童精神科医師

子どものこころの問題に対するアプローチは、大人の精神科のそれとは少し違う印象があります。

子どもは日々成長、発達していきます。その年齢に応じた課題（親子関係、仲間関係、社会との関係など）に取り組んで成長していくわけです。当然未熟であり、保護されなければいけない立場にあって、こころの問題と体の問題がごちゃまぜになりやすい状態でもあります。また、発達の仕方について偏りの強さも人それぞれです。そのような子どもたちがストレスを感じ“こころの不調”となった時に、大人と違った表現をとりやすいということは納得できると思います。

では、どのような訴えが表現されてくるのでしょうか。例えば、落ち着きがない、話がかみ合わない、睡眠リズムが乱れる、キレやすくなっている、引きこもって部屋から出てこない、朝になると体の不調を訴える、成績がドンドン落ちてくる、自傷してしまう…など。思春期の子であれば結構

認められるような行動ですが、その背後の“こころの不調”はどの程度なのか（病的なのかどうか）、親としては不安になります。また、その親の不安の程度も人それぞれと言えるでしょう。

児童精神科は、子どもの“こころの不調”や親の不安に対して医療的な視点で話を聞いて、その対応を一緒に考え、環境の整備や心理治療（話す、遊ぶなど）、場合によっては薬物治療を行います。親と相談しながら、子どもの発達を一緒に支える仕事とっています。



守られる安心感

臨床発達心理士

子育てとは難しいものです。それぞこの家庭の方針もあるし、時にはその方針を巡って家庭内がギクシャクしたり。頭では分かっているけど、忙しくて余裕が無いと、子どもにやってあげられないことがたくさん…。そのことを後悔したり自己嫌悪に陥ったり。時には、子どもをつい怒鳴りつけてしまったり、また自己嫌悪…。

理想的な子育てを考えても実際にはなかなかそのようにはできないものですね。

でも、子どもにとっては、守られている安心感が一番大切かもしれません。その安心感が感じられて、安心感を与えてくれる大人の存在を信じられるなら、子どもって意外にたくましく育ってくれたりするものです。

不安になったときに帰ってくるところがあるからこそ冒険に出かけられます。「安全基地」があることでチャレンジが可能になります。将来の自立に向けた土台となる感覚がそこにあります。

守られている安心感は、とても大切なも

のですが、自分自身では作れません。守ってくれる特定の人がいれば初めてしっかりと成り立つものです。普段はあまり意識していなくても、不安になったときに確実に頼れる人がいるからこそ安心感があり、自分で頑張ってみようかなという気持ちになれるのです。

ただ、子育ては初めての体験が次々に押し寄せてくる営みです。親も不安の中を生きています。なので、親にとっても「安全基地」は必要なんです。

親も子も守り守られつつ、それぞれの成長を実感できる環境で生き生きとした「育ち」を支えたいものです。



災害と子どものころ

公認心理師

日本は地震や大雨などの自然災害が他の国と比較しても多いといわれています。また、最近ではテロなどの人為災害の報道を目にすることも多いのではないかと思います。どちらも共通していることは、ある日突然、日常の安心感が脅かされるということです。

こうした災害が起きたときに、子どもにはどのような影響があるのでしょうか。まず、年齢に関わらず、ほぼすべての子ども達が不安な気持ちを抱きます。しかし、低年齢であったり、もともと感情表現が苦手なお子さんの中には、自分の考えていることや感じていることを表情に出したり、言葉で表現したりすることが難しいことがあります。そのため、不安な気持ちをさまざまに痛みとして訴えたり、赤ちゃん返りが起きたり、突然混乱したりする行動がみられることはよくあります。中には、自分が悪いことをしたから災害が起きたのではないかと本当に思い込み罪悪感を抱いているお子さんもいます。子どもはこうした表

現できない気持ちを遊びの中で整理することがあります。いわゆる災害ごっこやお葬式ごっこなどの遊びです。こんな時に遊ぶことは不謹慎と思われるかもしれませんが、もし災害が生じて避難するような場合にも、子どもらしく活動できる場所の確保が望まれます。

日頃から親御さんだけでなく、周囲の大人みんなで子ども達を見守り、安心感を提供できるような温かい地域のつながりがあるとよいかもしれません。



キレル子どもを支えるために

児童精神科医師

こころの医療センター駒ヶ根・児童精神科病棟には、県内全域から、こころの問題を抱えた小中学生の子どもが入院してきます。その中で最も多い問題は、学校や家で暴れたり、暴力を振るう子どもです。

彼らは“悪い”子どもだと思われがちです。暴力行為は目に余り、周囲への迷惑度も少なくありません。だから、行為そのものが注目されてしまいます。また、子どもに神経発達症がある場合、物事の理解の歪みがあるために、周囲が注意してもこころに響きません。大人の気持ちを逆なでする行為を繰り返すこともあります。その結果、周りの大人には怒りの感情がわきおこります。

しかし、“悪い”子どもたちのこころの基準は、良い・悪いではありません。子どもは、大人の注目を集めたいのです。普通に振る舞っていても注目されなければ、問題行動を起こしてでも注目されようとしています。だから、“悪い”とみなされる暴言や

暴力を減らすためには、問題行動の背景にある怒りや悲しみを受け止めることと、子どもたちのこころの中に“自分は自分でいいんだ”という感覚を養う必要があります。

彼らを支援するためには、まず体験を共有することで信頼関係を築きます。次に、日々の生活の中で生じる気持ちを共有します。そして、怒りに対する対処法と一緒に練習していきます。さらに、有形無形のかたちで“あなたはあなたでいい”というメッセージを送り続けることが大切です。

これらの作業を続けるためには、支援する大人の熱意と誠意と根気が試されます。



思春期 自分を知って、大人と一緒に

児童精神科医師

思 春期は、自分を知り、社会的に自立していく時期です。自分を知らずという事は誰にとっても難しいことです。自分は何が得意で、何が苦手なのかを知り、自分が社会の中で果たすべき役割を知っていくということも、自分を知らずということの一つです。

生まれつき対人関係が苦手な、一つのことに強い興味がある人がいます。誰にとっても思春期は格闘して苦しい時期ですが、生まれながらに苦手なところがある人は、より一層大変になることもあります。苦手なところにとらわれ過ぎず、得意なところをのびのびと伸ばして、大人と一緒にやって成功した経験を多く持つ人は、自信をもっていろいろなことにチャレンジし、苦手部分は人に相談することができるようになります。その苦手部分を相談する時に、医療機関が役に立つことがあります。

生まれつき苦手なところがある人たちの中で、うまく自信が持てずに、自分の長所や短所がわからないまま思春期を迎えてし

まったような場合でも、その時から相談することは遅くはありません。

そのほか、うっかりミスが多く、物事に集中できない、忘れ物やなくしものが多い、じっとしてられない、待つことができずに即実行してしまうという特性を生まれつき持っている人もいます。

また、思春期は、統合失調症、うつ病、躁うつ病などにかかりやすい時期でもあります。

いろいろな精神疾患を克服し、難しい思春期を乗り越えていくために、思春期外来に通ってくる人がいます。



依存症



依存症とは…

身体やこころの健康、対人関係、日常生活、社会的信用などに大きな支障をきたしているにもかかわらず、アルコール、薬物、ギャンブル、ゲーム、インターネットなどにのめり込んでしまい、使用量や使用時間・金額を自身ではコントロールできなくなった状態が「依存症」です。いつもの習慣が長期間続くことで誰もが依存症になる可能性があります。

依存症は、アルコールや薬物、ギャンブルなどへののめり込みが長期間続いた結果、脳が変化する「病気」です。本人の気持ちの問題と思われがちですが、「病気」なので適切な医療機関で回復プログラムに参加することが健康をとりもどす近道になります。

依存症はコントロール喪失の病気です

精神科医師

こころの医療センター駒ヶ根にはさまざまな依存症の患者さん、家族が受診や相談に来ます。アルコール依存症、薬物依存症、ギャンブル依存症が代表的な依存症ですが、ときにはインターネット依存やスマートフォン依存、ゲーム依存、性依存、買い物依存の人もいます。いずれもいつの間にかのめり込みが進み、そこから抜け出せなくなる「コントロール喪失状態」になります。そのコントロール喪失が依存症の特徴です。

自身ではコントロールできず、いつの間にか「健康を損なう」「家族関係が破綻する」「仕事を失う」「信用を失う」「多額の金銭を失う」など喪失体験が繰り返されます。ある時点までは「好きで飲んでいる」「好きでやっている」のですが、依存症になるとそこから抜け出せなくなるのが「病気」である所以（ゆえん）です。

人生で大切なものを次々と失った結果、うつ病になり、悲観的になる、逃げ出なくなる、死んでしまいたくなるのが少な

くありません。いずれの依存症も自死に至ることも少なくない病気です。

身近に何かにはまってしまって抜け出せない人がいたら、そしてそのことで日常生活に支障がみられるような人がいたら「好きでやっていることだから」「気持ちが弱いから」ととらえず、『コントロールを失った状態＝病気』と考え、「病院に行きましょう」と声をかけていただければありがたいです。



本人が受診する気がない。どうすれば…

精神保健福祉士

「健」康診断で肝機能の数値が悪いのに、休肝日が全くない。お酒がやめられず体を壊してしまうのでは」「ギャンブルはやめると誓ったのにうそをついてパチンコ屋に行っている」。依存症は患者本人より周囲が先に気付くことが多いものです。周囲が心配しても本人は問題をすぐには認めません。

周囲の人が何度注意しても聞き入れず、逆ギレされたり、うそをつかれ約束を破られたりして、家族は徒労感と悲壮感の中に落ちていきます。

当院ではアルコール・薬物・ギャンブル依存症者の家族を対象に「依存症で悩む家族のためのプログラム」を始めました。CRAFT（クラフト）というアメリカで開発されたコミュニケーショントレーニングを用いています。これを家族が実践したところ、治療を拒否していた依存症者の70%が治療につながったという結果が出て注目を浴びているプログラムです。

家族の皆さんがこれまで働きかけてきた

ことに加え、本人へ届くコミュニケーションと一緒に考えてみませんか？ このプログラムを通じて、家庭内の対立を招かずに、本人の受診や相談につながることを目指しましょう。

依存症に関わらず病気を患っている人が家族にいて、その家族は悩み、心配するあまり、自分のことを二の次三の次にしてしまうことがよくあります。しかし自分自身も大切な存在だということを忘れないでください。1日10分のティータイムでもよいので、自分自身を癒やす時間を持つよう意識してみてもいいでしょう。



『ダメ。ゼッタイ。』では解決しないこと

作業療法士

皆さんは、覚せい剤や大麻などの違法薬物を使ったことや、薬物依存症の人と会ったことはありますか？おそらく、「ない」と答える人が多いのではないかと思います。所持しているだけでも違法ですので、実物を見たことすらない人もいられるでしょう。

では、皆さんは薬物乱用防止のポスターや標語を見たことはありますか？こちらの方が、「ある」と答える人が多いのではないかと思います。「やめておこう…」と思わせるような、なんとも恐ろしい絵や、「人間をやめるのか」といったショッキングな標語が描かれています。しかし、実際に違法薬物に関する物事に触れたことがなければ、ある程度想像を膨らませて作らねば、ある程度想像を膨らませて作るため、誤解や偏見を招く表現も起こりえます。

まず、「薬物依存症の人は、顔色が悪く不健康な見た目」というイメージは偏見です。むしろ、外見に気を遣い、おしゃれで清潔感のある人も多いです。また、違法薬物を一度使っただけでは依存症になりませ

ん。なかには繰り返し使ってしまう人もいますが、「快樂の享受」ではなく、「苦痛の緩和」のために繰り返ししてしまうのです。傷つき、苦しみを抱えながらも生きるために繰り返し使い、コントロールできなくなってしまふ—そういう人もいるということです。

違法薬物なので所持や使用が公になれば逮捕されますが、薬物依存症は説教しても罰則を科しても回復には向かいません。回復のためには、かけがえのない人間として尊重され、人とつながり、人に癒やされ、安心できる安全な環境が必要です。



ギャンブル問題で病院受診？

精神保健福祉士

「眠れないから」「嫌なことが続いて、一時でも気を紛らわしたい」。そんな時に頼ってしまうものはありませんか？

眠れない時に飲むお酒、ストレス発散のパチンコ、活気を出そうとして風邪ではないのに風邪薬をのむ、といった自分なりの対処法を続けているうちにいつの間にか依存症になっていた。依存症の診療ではそんな方々が来院されます。

依存症の中でもギャンブル依存症は、借金の発覚で判明することが多いため、家族は慌てて目の前の「借金」という問題にとりかかります。本人を怒る、親戚に肩代わりをお願いする、金銭の管理や整理をするなど、家族は問題解決に必死になり、なかなか病院を受診するという考えは生まれません。やがて借金問題が解決すると家族は安心し、本人も反省するためいったんギャンブルは止まります。しかし、ギャンブル依存に対しては何の対処もしていなかったため、数年後にまたギャンブルをして借金

が発覚するということも…。

ギャンブル依存症も他の依存症と同じように脳が刺激を欲してしまうという一つの病気です。このコロナ禍で自粛要請が出ているにもかかわらず、連日パチンコ屋に行列ができるニュースが流れました。非難されることが分かっているしながら、パチンコ屋へ並ぶ姿から潜在的なギャンブル依存の存在を強く感じました。

ギャンブル依存も治療の手段があるということを皆さんに知っていただき、当院も回復へのお手伝いができればと思っています。



ゲーム・インターネットとの付き合い方

公認心理師

生まれたときからインターネット環境が整っている世代も多くなり、ますます情報が簡単に手に入る便利な世の中になってきています。ゲームもインターネットを通じて世界中とつながることができるようになり、eスポーツが地域おこしとして企業や行政を巻き込んだ盛り上がりを見せています。

一方で、情報機器を扱うことが難しい世代との情報格差や、SNSによる犯罪や対人トラブル、ゲームやインターネットへの依存といった問題も増えつつあります。特にお子さんをお持ちの家庭では、「いつからスマホを持たせるのか？」は大きな問題の一つなのではないでしょうか。

10代の脳は特に「理性の脳」と言われる部分が未完成の状態であり、欲求に流されやすく理性的な判断が揺らぎがちです。そのため、大人が理性的な判断を助けることが必要です。ルール作りは初めが肝心で、フィルタリング機能の活用も有効でしょう。お子さんと一緒に生活習慣が崩れない

範囲で上手く付き合える方法を話し合ってみてください。

若い人たちは新しい機械をどんどん使いこなしていきます。保護者もついていくことが大変ですが、ある程度使い方や危険性などを理解していることが必要です。

ゲームやインターネットを手放せなくなり、家庭内暴力や不登校、出勤ができないといった問題が増加しています。まだまだ新しい分野ではありますが、相談窓口が徐々に開設されています。お困りのことや心配がある場合は、抱え込まずに医療機関や行政機関などに早めに相談されると良いでしょう。



自分でできるメンタルケア マインドフルネス 食べる瞑想

ついつい「ながら食べ」していませんか？
見た目、香り、音、触感、味など、五感を使って食べることで「今、ここ」に意識をむけてみましょう。

ドライフルーツやチョコレートなど、ひとくちサイズのおやつ2粒ほどご用意を♪



1



まず手のひらにのせて、そのモノを初めてみるものとしてじっくりと眺めてみます。

手のひらでの
色 形 触感
普段気づかない細かなところまで観察しましょう。

2



次に、鼻に近づけて、匂いをじっくり嗅いでみましょう。

身体にどんな変化があらわれるでしょうか。食べ物によっても違います。些細な変化も感じとりましょう。

4

時間をかけてゆっくりと咀嚼します。

かむごとに味や食感がどのように変化するか観察してみましょう。味以外にも、音にも意識をしてみましょう。



3

かまずに口の中に入れてみます。

最初の味や舌の感覚、入れる前と入れた後の状態に意識をむけてみましょう。



普段の食事の食べ始めに取り入れても OK です。
いろいろな食品でチャレンジして感覚を楽しむことがポイント！

職種紹介 精神科作業療法士さんって OTといいます どんなお仕事をしているの？



お仕事の内容

作業活動を通して生活リズムの安定や、「できた」という実感、自信の回復など心身状態の回復につなげています。

患者さんがやりたい作業、しなければならない作業、期待されている作業ができるようにお手伝いをしています。

病気によって作業が思うように行えない場合は、取り組みやすい形に作業内容を調整したり、取り組み方の工夫を提案しています。

こころの医療センター駒ヶ根では

😊 気持ち良く社会生活を送れるよう、料理などの生活に必要な作業を実際に練習したり、相談の練習やストレス対処法の検討を入院作業療法やデイケアで行っています。

😊 ここ駒には広大な林や畑があり、散歩や園芸、マレットゴルフなどが行えます。またテラスで日光浴も行えるなど、リラックスや心身機能を整えられる豊かな治療環境が備わっています。

STAFF VOICE



OTになるには？

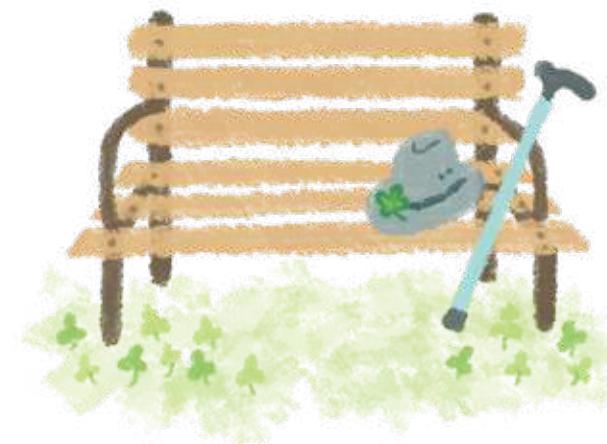
大学・専門学校などの養成校

国家試験の受験資格

国家資格取得

作業療法士には身体、老年、発達、精神の領域があり、その中でも精神科作業療法は、患者さんの考えや価値観、経験、特性、長所などに重きを置いています。患者さんの「らしさ」をフル活用して豊かな生活を再構成していくことを目指し、患者さん一人ひとりに合わせた、オーダーメイドな作業療法を展開します。やりがいも難しさも感じますが、人の持つ魅力を存分に生かすことのできるお仕事です。

認知症



精神科と認知症…

認知症は、さまざまな病気などによって記憶力や判断力などの認知機能が低下し日常生活に支障を来した状態です。認知症では、物忘れなどの記憶障害や季節・日付・場所が分からなくなる見当識障害など認知機能障害だけでなく、物とられ妄想、幻視、うつなどの精神症状や怒りっぽくなる性格変化など多彩な症状がしばしばみられます。

精神科では、これらのさまざまな症状が認知症のためなのか、そのほかの精神疾患なのかを鑑別し、適切な治療を行います。

もの忘れ外来

精神科医師

「**歳**のせいではけた」とよく言いますが、認知症は単なる物忘れや加齢現象ではありません。認知症は、なんらかの脳の障害（病気など）のために記憶や判断など認知機能が障害されて日常生活に支障を来した状態を指します。

認知症では物忘れ（記憶障害）がよくみられますが、記憶以外の症状、例えば、日付や場所がわからなかったり（見当識障害）、道具がうまく使えなかったり（失行）などさまざまな症状や生活障害がみられます。また、幻覚や妄想、うつといった精神症状や、意欲がなくなった、怒りっぽくなったなどの性格変化も症状の一部としてあります。

認知症の原因疾患にはたくさんの種類があり、βアミロイド蛋白が脳内に蓄積するアルツハイマー型認知症、幻視や妄想やパーキンソン症状がみられるレビー小体型認知症、脳梗塞や脳出血に伴い起こる血管性認知症などさまざまな病気があり、経過も症状もさまざまです。認知症は治療し

ても治らないという誤解もいまだありますが、認知症の一部は適切な治療によって回復可能なこともあります。一番頻度の高いアルツハイマー型認知症ならば薬物療法によって進行を遅らせることができます。

認知症は早期診断、早期治療が有効です。だんだん物忘れが進んできたなど感じたら早めの受診をお勧めします。物忘れの自覚は本人には乏しいことが多いので、心配な場合にはご家族はかかりつけの先生に相談してください。必要に応じてもの忘れ外来などの専門医療機関を紹介してもらおうといでしょう。



認知症には早期の対応を

作業療法士

認知症も早期に診断し、上手に対応していけばその後の経過や介護の負担も変わってきます。今回は「認知症初期集中支援」についての紹介です。

早期対応の遅れから認知症の症状が悪化し、不眠・不安・妄想・暴言・暴力などの「危機的な状況」になってから病院を受診するという「事後的な対応」が多く、「もっと早く対応ができていれば」といった声はよく聞かれていました。

そこで、平成30年度から各市町村に「認知症初期集中支援チーム」が設置され、より初期の段階での対応をしていくことになりました。身近な役場の保健師さんと医師・看護師・作業療法士などの医療従事者で構成された支援チームが家庭訪問を行い、本人と家族から生活の様子や困りごとを伺いながら、日常生活の工夫、医療へのかかり方、本人への接し方、サービスの利用、などさまざまな相談に対応していきます。「約束したことを忘れてしまう」「医療機関からのお薬が適切に服用できていない」「家

にばかりいて外に出たがらない」などのお悩みが多く聞かれます。

次の〈気になる項目〉に複数チェックが付く場合、かかりつけの医師か役場の保健師さんへご相談してみてください。

気になる項目

- 日にちを忘れるようになった
- 直前の出来事や話したことを忘れるようになった
- 物の置き忘れやしまい忘れが目立つようになった
- 薬の飲み忘れが多くなった
- 何かしようにも気がすすまない、おっくうになった
- 家に閉じこもることが多くなった

認知症とともに生きる時代へ

認知症看護認定看護師

人 生 100 年時代を迎えています。認知症になることを恐れ、「認知症と診断されたら人生の終わり」と悲観していた時代から、「認知症と診断されても、きちんとした治療とサポートを受けながら、その人らしく生きていく時代」へと、世の中は大きく変化してきています。

10月にオレンジ色のTシャツを着て、大勢の人が道を歩いている姿を見た方はいませんか？ 認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指して、認知症の人も認知症の人に出会うことがなかった人も、みんなでタスキをつないで日本を縦断しようというプロジェクト『RUN 伴（らんとも）』が、毎年全国で行われています。上伊那郡内でもこうした取り組みが各地で行われ、認知症とともに生きる社会の輪が確実に広がっています。

地域包括ケアという言葉がさまざまな場所で盛んに言われるようになりました。病院と行政、介護現場、そして、地域社会全体が、支援を必要とする人とその家族を

中心にしっかりとつながり、大きなネットワークを作る体制が整ってきました。認知症カフェなど認知症の方とその家族が気軽に集える場が、どこの市町村でも開かれるようになっていきます。

物忘れが気になったら一人で悩まず、また家族だけで抱えこまずに、医療機関を受診し、地域の地域包括支援センターに気軽に相談をしましょう。

