

知っておこう 認知症のこと

認知症に関する啓発事業

市では、より多くの方が認知症について正しい知識を持ち、認知症の人とその家族の思いや悩みを理解し、地域の人と共に笑顔で暮らせるまちをめざして、世界アルツハイマーデー(9月21日)を中心に、認知症への理解を広げる普及啓発の取り組みを行います。

市内の金融機関、店舗、施設などで、ポスターの掲示や、大型店舗店頭でのチラシの配布を行い、市役所周辺を認知症支援のテーマカラーであるオレンジ色にライトアップします。

問い合わせ 長寿福祉課 ☎552-5346

認知症の気づきのチェックシート「あれ?と気になった時」チェックしてみましょう

このチェックをすることで、日常生活上のどのような行動や能力に注意して見守る必要があるか分かり、家族や周囲の人が簡単に短時間で本人の困りごとを把握することができます。

No	質問内容	はい	いいえ
1	もの忘れが多いと感じますか		
2	1年前と比べてもの忘れが増えたと感じますか		
3	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか		
4	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか		
5	自分の生年月日がわからなくなることがありますか		
6	今日が何月何日かわからないときがありますか		
7	自分のいる場所がどこかわからなくなることがありますか		
8	道に迷って家に帰ってこられなくなることがありますか		
9	電気やガスや水道が止まってしまったときに、自分で適切に対処できますか		
10	一日の計画を自分で立てることができますか		
11	季節や状況に合った服を自分で選ぶことができますか		
12	一人で買い物はできますか		
13	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか		
14	貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか		
15	電話をかけることができますか		
16	自分で食事の準備はできますか		
17	自分で薬を決まった時間に決まった分量飲むことはできますか		
18	入浴は一人でできますか		
19	着替えは一人でできますか		
20	トイレは一人でできますか		
21	身だしなみを整えることは一人でできますか		
22	食事は一人でできますか		
23	家の中での移動は一人でできますか		



いくつか思い当たる場合は相談してみよう。もう少し詳しくチェックをしたい方は、健康ひょうご21県民運動ポータルサイトでも認知症チェックができます。



※兵庫県版認知症チェックシートから引用。

認知症の症状や対応を説明している「認知症ガイドブック」は、市役所や地域包括支援センターにあります！

認知症を知ろう

日本の65歳以上の認知症の人の数は約600万人(2020年)と推計され、2025年には約700万人(高齢者の約5人に1人)が認知症になると予測されています。認知症について「丹波認知症疾患医療センター」の福井辰彦センター長に教えてもらいました。



Q1 認知症疾患医療センターってどのようなところですか？

認知症に関する専門医療相談や検査、鑑別診断ができる専門医療機関です。県内には25カ所あります。

A1

Q2 認知症ってどんな病気ですか？

認知症は、いろいろな原因によって脳の働きが低下し、日常生活や仕事に支障が出てきた状態を言います。

A2

Q3 いろいろな原因ってどんなものがあるのですか？

たくさんありますが、最も多いのが「アルツハイマー型認知症」です。認知症のうちの5～6割と言われています。

A3

Q4 アルツハイマー型認知症って何が原因でどうなるのですか？

原因は、アミロイドβやリン酸、タウタンパクと呼ばれる異常なタンパク質が脳に溜まり、脳が縮んでいくからです。そして、記憶力の低下や日付が分からなくなったり、仕事や家事の段取りが悪くなるなどの症状が出たりします。その他にも次のような認知症の原因があります。

A4

◇レビー小体型認知症

脳の中に、レビー小体と呼ばれる異常なたんぱく質が溜まることで起こります。実際にはいない人や物が見える幻視、手足が震え歩幅が小刻みになって転びやすくなる(パーキンソン症状)などの症状が現れることがあります。

◇脳血管性認知症

脳の血管の一部が詰まる脳梗塞、血管が破れる脳出血などが原因で起こります。ダメージを受けた場所によって症状が異なり、手足のしびれや麻痺などの神経症状を伴うこともあります。

Q5 治るタイプの認知症もあるって聞いたのですが？

慢性硬膜下血腫や甲状腺機能低下症などの病気が原因で認知症の症状が出る場合もあり、早く見つけて治療することで元の状態に戻る可能性があります。

A5

Q6 だから、おかしいと思ったら早めに相談しよう！なんですね。では、どんなことで「あれ?」と気づくのですか？

もの忘れや好きなことへの興味がなくなる、意欲がなくなるなど「何かおかしい」「以前とはどこか違う」と自分で感じる人もいますし、周りの人が気づくこともあります。

A6

Q7 「あれ?」と気づいたときにはどうしたらいいですか？

まず、かかりつけの医師に相談しましょう。また、市役所にある「もの忘れ相談センター」や、地域包括支援センターが相談窓口です。

A7

市担当者から

認知症は、今や特別なものではなく身近なものになっています。自身はもちろん、親、配偶者、友達など身近な人が認知症になったとき、誰もが正しい知識を持っておくことが大切です。気付くポイントを知って相談し、適切な対応をすることが、認知症の人も関わる人も穏やかな暮らしにつながります。

認知症があってもなくても、誰もが安心して暮らせるまちづくりをみんなで進めていきましょう。



長寿福祉課 西山美恵さん、寺本秀代さん(右)

認知症に関する相談窓口

もの忘れ相談センター
(長寿福祉課内) ☎552-5346
西部地域包括支援センター
(西紀・丹南・今田地区)
☎594-3776
東部地域包括支援センター
(篠山・城東・多紀地区)
☎556-2340

119番通報マニュアル

～救急車を呼ぶときのポイント～

救急車を呼ぶときは「119番」に通報してください。その後は、指令員が救急車の出動に必要なことを順番に聞いていきます。

・場所はどこですか

住所、電話番号、目印になる建物(近くの公共施設やお店の名前)などを答えてください。

・どうしましたか

①誰が、どうしたのか(病気、けが、交通事故など)、②傷病者の年齢や性別、③呼吸は楽にしているか(普段どおりの呼吸か)、④冷や汗をかいていないか、⑤顔色は悪くないか、⑥普通に会話ができるかなど、症状に合わせて詳しく聞いていきます。

～救急車が来るまでのポイント～

救急車が来るまでに次のものを用意しておく便利です。保険証や診察券、おくすり手帳、普段飲んでいる薬、お金、靴などです。傷病者が乳幼児の場合は、母子健康手帳、紙おむつ、ほ乳瓶、タオルなどを用意してください。

～救急車が来たあとのポイント～

救急車が来たら、次のことを伝えてください。

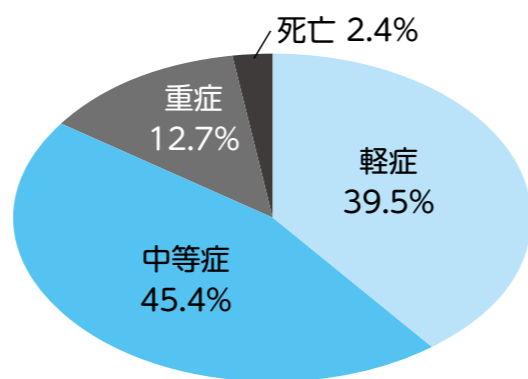
- ①事故の状況や体調が悪くなってから救急隊が到着するまでの様子やその変化
- ②行った応急手当の内容
- ③傷病者の持病、かかりつけの病院やクリニック、普段飲んでいる薬、医師の指示など

9月9日は「救急の日」

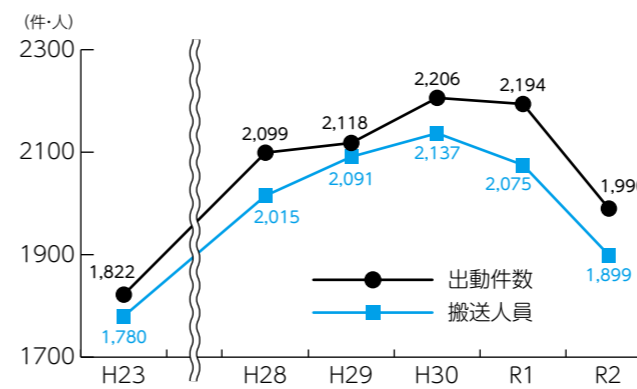


救える命を救いたい

～救急車の適正な利用をお願いします～



傷病者程度別の割合(令和2年)



救急車の出動件数・搬送人員の推移

全国的にも救急件数は増加傾向にあり、丹波篠山市でも年々救急件数が増加しています。
 昨年は、新型コロナウイルス感染症の影響で救急出動件数は減少しましたが、平成30年には過去最多の

2206件を記録しました。これは、1日当たり6件のペースで出動していることとなります。
 しかし、搬送した約4割の方が入院を必要としない軽症と診断されており、緊急性が低いと思われる救急

近年、軽症でも救急車を利用する方が増え、社会問題になっています。
 このような状況が続くと、事故による大ケガの方や、緊急に病院などへ搬送する必要がある方への救急車の到着を遅らせることとなります。
 本日に救急車が必要な方のために、救急車の適正利用にご理解とご協力をお願いします。
 問い合わせ 消防本部 ☎594・1118

要請も少なくありません。
 救急車は緊急性のある患者を迅速に医療機関に搬送するための車両です。緊急性のない救急要請が増えると、1分1秒を争う重症者が、救急車を使えなくなり、救える命が救えなくなる場合があります。
 緊急性がなく自分で病院へ行ける場合は、自家用車やタクシーなどの交通機関を利用してください。病气や事故の状況から、急いで病院へ行ったほうがよいと思われるときは、迷わず119番通報をお願いします。
 本日に必要な方が救急車を利用できるように、正しい理解と適正な利用にご協力をお願いします。

こんなときはためらわずに119番！

- ・意識がない(呼んでも返事がない)
- ・けいれんが止まらない
- ・大量の出血をしている
- ・やけどの範囲が広い
- ・物をのどにつまらせて、呼吸が苦しい
- ・突然の激しい頭痛、胸痛、腰痛、腹痛
- ・急にろれつがまわらなくなり、うまく話せない
- ・顔色が悪く冷や汗をかいている
- ・交通事故にあった(強い衝撃を受けた)

その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合にも!!



丹波篠山市消防本部 消防署 水谷剛 消防士

現在、消防本部には4台の救急車がありますが、すべての救急車が出動することもあります。軽症の方の救急車の利用が増えると、緊急性のある傷病者への対応が遅れ、救える命が救えなくなる恐れがあります。

救急搬送は時間との勝負です。119番受付時の症状の聴取で、早期にドクターヘリやドクターカーの要請を実施したり、休日・夜間は医療機関の当直状況を把握し、救急出動時に傷病者の症状に合った医療機関を適切に素早く手配したりするなど、少しでも早く搬送できるよう署員みんなが心掛けています。

救急搬送は病院との連携も大切ですが、それ以上に市民の皆さんの協力が不可欠です。本当に救急車が必要な方のために、救急車の利用について皆さんのご理解とご協力よろしくをお願いします。