

「認知症になっても自分らしく」 ～安心して暮らせる平田村を目指した取り組み～

認知症とは、年齢を重ねると誰でもなる可能性がある脳の病気です。

日本の高齢化に伴い、認知症高齢者の人数も増加することが見込まれます。令和7年には65歳以上の高齢者の約5人に1人、85歳以上の高齢者の約3人に1人が認知症になる見込みです。



認知症になっても自分らしく安心して暮らしていくためには、地域での支え合いや見守りが必要になります。

平田村の具体的な取り組みを紹介します。



カフェ ひだまり

認知症の方や家族が気兼ねなく参加することができ、安心して過ごせる居場所となっています。お茶を飲みながら楽しく交流できるほか、身体機能の低下や認知症予防にも取り組んでいます。介護や福祉の専門職へ物忘れについての困りごとや悩みの相談ができます。

カフェ ひだまり

開催日：毎月15日
時 間：9時30分～11時30分
場 所：ハレスコホール
参加費：200円（飲み物・お菓子付き）



認知症サポーター養成講座

認知症について専門的な知識を持ったスタッフが講座を開催しています。今年度は地区のサロン参加者や、ひらた清風中学校生徒、民生児童委員等を対象に実施しています。認知症の症状や接し方を講義と寸劇を通してお伝えし、認知症の方が身近にいても支え合える地域の輪を広げる活動をしています。



（写真は上北方地区サロンの様子）

※認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かい目で見守る「応援者」です。

令和5年度県中地域住民・介護及び医療機関関係職員向け研修会

(主催：あさかホスピタル・星総合病院認知症疾患医療センター、共催：平田村・平田村地域包括支援センター)



「認知症になっても大丈夫」というテーマの研修会が11月25日にハレスコホールで開催されました。当日は、星総合病院認知症疾患センターの森東医師による、認知症の症状や予防法についての講演のほか、寸劇を使って認知症の方への接し方を学び合いました。

チームオレンジの立ち上げに向けた取り組み

チームオレンジとは、認知症サポーターがチームを組み、認知症の人や家族に対する生活面の早期からの支援等を行う取り組みです。平田村では令和6年度の立ち上げに向け、準備を進めています。

地域包括支援センター ☎55-3125 / 健康福祉課 ☎55-3119

ひらた中央病院



小原 大治 医師

今回は咳喘息について説明します。

咳喘息は気管支喘息の様に喘鳴（ヒューヒューやゼイゼイといった呼吸音）や呼吸困難はなく、空気の通り道である気道が炎症を起こしている状態で痰を伴わない空咳が続くものです。咳喘息のきっかけは個人差がありますが、アレルギー、風邪、気温や気圧の変化、過労と精神的ストレスなどさまざまな外因が考えられます。小児喘息の既往がある人や、花粉症、アトピー性皮膚炎がある人は咳が長引きやすい傾向があります。適切な治療を受けずに咳が長引く場合、咳喘息の約3分の1が気管支喘息に移行してしまうため、注意が必要です。風邪などの感染症が原因の咳は急性咳嗽といい、2週間程度で治まりますが、8週間以上咳が続く状態を慢性咳嗽といい、原因となる疾患の多くは咳喘息です。咳喘息は50歳代に多く、アレルギーの関与が疑われるなど、気管支喘息との共通点は多数あります。

咳喘息が気管支喘息と決定的に違うのは、ほとんどの場合は聴診で喘鳴が聴取されないことです。気管支喘息は、気管支が狭くなって空気の流れが制限される気流閉塞を起こすため、喘鳴が聞こえるのが一般的です。しかし、咳喘息は気管支の炎症はあっても、気流閉塞まで起こしているかどうかは明らかではありません。風邪薬を処方されたものの2週間経過しても咳が止まらない場合や気道内のアレルギー反応があれば、咳喘息の治療を始めます。

治療法は気管支喘息とほぼ同じで吸入ステロイド薬で気道の炎症を抑え、気管支拡張薬で気管支を広げます。これは長引く咳による炎症で気管支の壁が硬くなり、過敏になっているためです。気管支喘息と違い、咳喘息は2か月程度で咳が収まり、気流閉塞がみられなければ一度は薬をやめてみる事が可能です。中には気流閉塞が始まり、気管支喘息の前段階にあるケースもあります。咳が長期に渡り続く場合は相談してみてください。

問い合わせ：ひらた中央病院 ☎ 55-3333