

受診のてびき

まずはかかりつけ医に相談しましょう

定期的に通院している方は、かかりつけ医に相談しましょう。専門医の受診を希望される場合も事前に相談し、専門医を紹介してもらいましょう。

かかりつけ医がいないときや相談しづらいときは

川本町地域包括支援センター（0855-72-0633）までご連絡ください。医療・介護サービスの紹介や調整を行います。

★ 受診の心がまえ

ご本人の普段の様子や言動を伝えられるよう、心配なことや気になる症状を事前に記したメモを医療機関に持参しましょう。また、ご本人の日頃の状態(症状等)をよく知っておられる方が受診に付き添うことで、ご本人の不安を軽減できます。

受診メモのコツ

- いつ頃から、どのような症状が出てきたか
- 日常生活で、どのようなことができなくなったか
- 現在、治療中の病気や服用している薬について(お薬手帳)
- 今、一番困っていることについて

表紙の認知症チェックリストを参考に、気になる症状や周囲の人が助けしている内容を具体的に書き出してみましょう。

認知症サポート医のいる病院 (出典：島根県ホームページより一部抜粋)

受診予約が必要となる場合があります。事前に電話で診療日をご確認ください。

* 認知症サポート医：かかりつけ医への研修・助言をはじめ地域の認知症にかかる地域医療体制の中核的役割を担います。

医療機関名	診療科	所在地	電話番号
加藤病院	内科・神経内科	邑智郡川本町大字川本383-1	0855-72-0640
公立邑智病院	総合診療科	邑智郡邑南町中野3848-2	0855-95-2111
大田市立病院	脳神経内科	大田市大田町吉永1428-3	0854-82-0330
大田シルバークリニック	内科・神経内科	大田市大田町大田イ47-6	0854-83-7757

* 上記は大田圏域内の一部機関を抜粋しています。認知症サポート医のいる病院については、役場健康福祉課までお尋ねください。

★ 認知症疾患医療センター (出典：島根県ホームページより一部抜粋)

判断が困難な場合、かかりつけ医からの紹介により、もの忘れ外来で専門医または担当医が診察します。

認知機能検査や画像検査等を参考にして専門的な診断を行い、今後の治療方針を説明します。

また、認知症についての最新情報の提供や助言、地域の保健・医療・介護関係機関との連携体制を構築します。

医療機関名	診療科	所在地	電話番号
島根大学医学部附属病院	神経内科・精神神経科	出雲市塩冶町89-2	0854-83-7757
石東病院	精神科	大田市大田町大田イ860-3	0854-82-1035

★ 認知症初期集中支援チーム

専門医と医療・介護福祉の専門職からなる、自立生活のサポートを行うチームです。

ご家族や周囲の方の相談を受けてご家庭を訪問し、早期に専門医療機関の受診・治療につながるよう支援します。対象となる方は、①川本町内で自宅で生活している40歳以上の方、②認知症の診断を受けていない方、③診断を受けているが、周辺症状が強いなどで対応に困っている方です。

* ご相談は川本町地域包括支援センター（0855-72-0633）まで

川本町オレンジパス（認知症ケアパス）

川本町オレンジパス（認知症ケアパス）とは

認知症の発症予防から人生の最終段階まで、認知症の容態に応じ、相談先や、いつ、どこで、どのような医療・介護サービスを受ければいいのか、これらの流れをあらかじめ標準的に示したものです。

認知症とは

さまざまな原因で脳の細胞が壊れてしまったり働きが悪くなってしまったりして、記憶力や判断力が低下し、生活に支障が出ている状態（6ヶ月以上持続）を指します。認知症は、脳の病気です。

認知症かも？ もの忘れで困ったときは

認知症は、早く見つけることができれば、適切な治療で症状が改善したり進行を遅らせたりすることができます。もの忘れが気になりはじめたら、チェックリストで確認してみましょう。

認知症チェックリスト（出典：島根大学医学部附属病院 基幹型しまね認知症疾患医療センターホームページ）

<もの忘れがひどい>

- 同じ事を何回も言ったり、質問したりする
- しまい忘れや置き忘れが多く、探し物をするが増える
- 買い物へは行けるが、昨日買ったものをまた買って来る
- スーパーなどで車をどこに駐車したかを忘れ、探し回る
- 留守番をしていて伝言を忘れてしまう
- 今切ったばかりの電話の相手や内容を忘れてしまう

<判断・理解力が衰える>

- テレビや新聞の内容が理解できなくなる
- 電子レンジやテレビチャンネルの操作ができなくなる
- 食事は作れるが、味付けが変わったり、メニューが単調になる
- 掃除を几帳面にしていた人が、散らかしっぱなしのままのことが多くなる

<時間・場所がわからない>

- 考え込まないと日付がわからない
- 約束した日付や場所を間違えるようになる
- 慣れた道で迷子になることがある

<意欲がなくなる>

- 服装や化粧にあまり気を使わなくなり、洒落っ気がなくなった
- 新しい事柄に取り組むことをしなくなる
- これまで楽しかった趣味などに興味をもたなくなる
- 何をやるにもおっくうがり、自分から行動しなくなる

<人柄が変わる>

- 些細なことで怒りっぽくなる
- まわりへの気遣いが無くなり、頑固になる

身近な相談窓口をご利用ください

ご本人やご家族が安心して暮らせるよう、適切な対応方法について一緒に考え、公的サービス等につなぐ機関です。お気軽にご相談ください。



川本町地域包括支援センター 島根県邑智郡川本町大字川本271-3
(川本町役場 健康福祉課) ☎ 0855-72-0633

4つ以上思い当たることがあれば、ひとりがかかえこまずにかかりつけ医や相談機関に相談してみましょう。



認知症の経過と支援体制

病気の種類や身体状況によって経過は異なります。必ずしもこの経過をたどるわけではありませんが、一例として参考にしてください。詳しい内容については、地域包括支援センターにお問い合わせください。（参考：加古川市認知症相談支援ガイドブック）

状況	発症前→軽度認知障害	発症期	症状多発期	症状複合～終末期
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> ● もの忘れの自覚がある ● ヒントがあれば思い出せる ● 「あれ」「それ」等の代名詞を多く使う 	<ul style="list-style-type: none"> ● 同じ事を何度も聞く ● 置き場所がわからず探し回る ● 約束したことを忘れる ● 音や光に敏感になる ● 料理がうまくできない ● 「物を盗られた」と言う ● 買物の際、紙幣のみつかう ● 話を取り繕う 	<ul style="list-style-type: none"> ● 季節に応じた服が選べない ● 感情を言葉で表現できない ● 考えるスピードが遅くなる ● 同時に複数の事ができない ● 外出先から家に戻れない ● トイレの場所を間違えてしまう ● 夕方以降に症状が目立つ ● 食べ物をお腹いっぱい食べてしまう 	<ul style="list-style-type: none"> ● 歩行が不安定になる ● 声かけや介護を拒む ● 尿・便意を感じにくい ● 食事に介助が必要 ● 言葉が減る ● 日中うとうとする
記憶・見当識	○直近の事が覚えられない ○時間や日にちが分からなくなる ○いつどこで何をしたか等の出来事を忘れる ○季節・年次が分からなくなる ○親しい人や家族を認識できなくなる			
対応ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ● 認知症予防を心がける ● 健康管理 ● 介護予防 ● 社会参加 	<ul style="list-style-type: none"> ● 大事な事をメモに書き留める ● 置き場所を張り紙にしておく ● 短い言葉で、一つずつ話す ● 不快な表情や態度は避ける ● できないことはさせない ● できることは尊重し、任せる ● 近親者に病気の事を伝える ● 認知症について勉強する 	<ul style="list-style-type: none"> ● 説得より、その場の納得 ● 昔していたことを実践する ● 自然の風や光にふれる ● なじみの歌に親しむ ● 生活の中で役割をもつ ● 介護保険サービスを利用する ● 家族の集いの場を利用する ● 今後の生活設計について備える 	<ul style="list-style-type: none"> ● 身体管理に十分に注意する ● 手を握る等のスキンシップを心がける ● 表情等から思いを読み取るよう努める ● 最期をどう迎えるかについて備える
家族	○地域包括支援センター ○ゆうゆうカフェ（認知症カフェ） ○しまね認知症コールセンター ○しまね若年性認知症相談支援センター ○認知症サポーター ○認知症の人と家族の会			
見守り	○地域包括支援センター ○配食サービスでの見守り ○緊急通報システム ○認知症サポーター ○地域住民 ○民生委員			
介護予防	○老人クラブ ○各種介護予防事業 ○地区サロン			
生活支援	○配食サービス ○シルバー人材センター ○有償ボランティア ○介護保険外ヘルパー			
権利擁護	○日常生活自立支援事業（社会福祉協議会）			
医療看護	○相談と治療：かかりつけ医（歯科医）・認知症サポート医・かかりつけ薬局 ○確定診断と専門治療：認知症疾患医療センター・精神科外来 ○入院治療：精神科病院・療養型病院 等			
住まい	○訪問：訪問診療（往診）・訪問看護			
	○サービス付き高齢者向け住宅 ○有料老人ホーム			
	○軽費老人ホーム（ケアハウス） ○養護老人ホーム			
	○施設系介護サービス：認知症対応型共同生活介護（グループホーム）			
	○施設系介護サービス：介護老人保健施設・介護老人福祉施設			

認知症の人や家族が安心できるまちづくり



★ 認知症の人への対応の心得 3つの「ない」

1 驚かせない **2 急かせない** **3 自尊心を傷つけない**

★ 認知症サポーター養成講座 地域みんなで支援しよう

- 認知症についての基礎知識や接し方、また、自分たちに何ができるかを考える講座です
 - 認知症の人や家族を温かく見守り支援する「認知症サポーター」になってみませんか
- * お問い合わせは川本町地域包括支援センター(0855-72-0633)まで

★ 認知症カフェ「ゆうゆうカフェ」 (第4木曜日：午前10時から11時30分)

- 認知症の人や家族が、地域の人や専門家と語りながらお互いに理解を深める場です
- * お問い合わせは川本町地域包括支援センター(0855-72-0633)まで



悩んだときは、迷わず相談を

相談窓口一覧

相談機関名・所在地	相談日	電話番号
川本町地域包括支援センター 邑智郡川本町大字川本271-3(役場健康福祉課内)	月～金曜日 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)	0855-72-0633
川本町社会福祉協議会 邑智郡川本町大字川本271-3(川本町役場内)	月～金曜日 8:30～17:00 (祝日・年末年始を除く)	0855-72-0104
島根県県央保健所(こころの健康相談) 大田市長久町長久ハ7-1	月～金曜日 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)	0854-84-9823
しまね認知症コールセンター 出雲市今市町1213(出雲市保健センター内)	月～金曜日 10:00～16:00 (祝日・年末年始を除く)	0853-22-4105
しまね若年性認知症相談支援センター	月～金曜日 10:00～16:00 (祝日・お盆・年末年始を除く)	0853-25-7033

相談は無料です。介護で困ったときなど、ひとりで悩まずにお気軽にご相談ください。
(相談内容については秘密を厳守します。ただし、関係機関に情報提供する場合は相談者の承諾を得ます。)