

# こんにちはは包括支援センターです。

地域包括支援センターでは、高齢者が住み慣れた地域で生き生きと暮らし続けられるように介護や医療、福祉に関する相談や支援を行っています。保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員が専門性を生かしながら相談対応しますので、お気軽に電話してください。( ☎ 4855-11515 )

相談や支援を通して感じることは、認知症が高齢者にとって大きな不安となっているということ。認知症は高齢化社会の進行とともに増え続けています。

85歳以上では4人に1人、65歳以上では10人に1人にその症状が現れると言われ、2015年には345万人にのぼると推計されています。

人間は年を取ると体全体が衰

え、体力が低下したり、物忘れが増えたりしますが、認知症はさまざまな原因で、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなるために起こる脳の病気です。物忘れがひどくなり、日常生活がうまく送れなくなることもあります。認知症の人も自身も自分の変化を感じ取り、苦しんだり、悩んだりしています。しかし、早期に治療を受けたり、周囲がサポートすることで、

認知症になっても安心して暮らしていくことができます。大切なことはより早い段階で気付き、相談や治療を開始することです。「公益社団法人認知症の人と家族の会」が作った「認知症早期発見のめやす」を参考に、多くの方に初期の認知症について関心を持っていただければと思います。

## 地域包括支援センターが行う認知症についての相談や支援を紹介します。

- ・ 認知症の早期発見や早期受診の相談
- ・ デイサービスなどの介護保険によるサービス利用の相談
- ・ 家族が認知症について理解し対応できるための相談や支援（介護者教室など）
- ・ 家族が介護について話し合う場の提供（介護者のつどい）
- ・ 誰もが認知症を理解し、地域全体で見守るための支援（認知症サポーター養成講座、あんしんネットワーク、SOSネットワークなど）
- ・ 認知症により判断能力が低下した方の権利と尊厳を守る支援（高齢者虐待の予防と早期発見、成年後見などの権利擁護相談）

## 認知症早期発見のめやす

### 物忘れがひどい

- ・ 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- ・ 同じことを何度も言う・問う・する
- ・ しまい忘れや置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- ・ 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

### 判断・理解力が衰える

- ・ 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- ・ 新しいことが覚えられない
- ・ 話のつじつまが合わない
- ・ テレビ番組の内容が理解できなくなった

### 時間・場所が分からない

- ・ 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ・ 慣れた道でも迷うことがある

### 人柄が変わる

- ・ 少し怒りっぽくなった
- ・ 周りへの気遣いがなくなり、頑固になった
- ・ 自分の失敗を人のせいにする
- ・ 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

### 不安感が強い

- ・ 一人になると怖がったり寂しがったりする
- ・ 外出時、持ち物を何度も確かめる
- ・ 「頭が変になった」と本人が訴える

### 意欲がなくなる

- ・ 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- ・ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ・ ふさぎ込んで何をするのも面倒になり、嫌がる

目立った物忘れがなくても、意欲がなくなり「ボーッ」としている、人柄が変わったなどと感じたら、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談してください。家族がおかしいと気付いても「自分はどこも悪くない」と受診を嫌がる場合があります。何かしらの不安はあっても、自分が病気だとは思いたくないのです。まずはかかりつけ医に相談して専門の病院を紹介してもらいましょう。

# 平成26年度こころの健康相談（精神保健福祉相談事業）のお知らせ

## 実施日程

釧路保健所では、右記の日程でこころの健康相談を行います。「気分が憂うつ、やる気が出ない」「飲酒やギャンブルで、仕事や家庭生活に支障をきたしている」「ひきこもりで困っている」など、こころの健康について悩んでいる方は、気軽に相談してください。先に予約が必要です。電話で問い合わせください。

■時間／午後2時～

■場所／釧路保健所

■問い合わせ／釧路保健所健康推進課精神保健福祉係  
(☎0154-22-1233)

月 日	医 師	備考
5月16日(金)	清水桜が丘病院 清水 幸彦	
6月25日(水)	くしろメンタルヘルスクリニック 佐々木 文子	思春期相談含む
7月18日(金)	市立釧路総合病院 高信 径介	思春期相談含む
8月22日(金)	市立釧路総合病院 高信 径介	思春期相談含む
9月19日(金)	江南通りクリニック 難波 定喜	
10月24日(金)	釧路赤十字病院（担当医師未定）	
11月14日(金)	市立釧路総合病院 高信 径介	思春期相談含む
12月19日(金)	釧路赤十字病院（担当医師未定）	
1月16日(金)	クリニック養生邑（担当医師未定）	
2月20日(金)	釧路優心病院 田嶋 宗宏	
3月13日(金)	釧路優心病院 河野 彰	

## 町立病院からのお知らせ

☆5月の外科医師は、北大消化器科外科Ⅰから2週間交代の派遣医師となります。

標茶町立病院 ☎485-2135

URL <http://www.town.shibecha.hokkaido.jp/hospital/>

● ☆お願い／

- 町立病院の医師を確保するためにも、緊急に診断・治療が必要な方を除き、できるだけ通常時
- 問帯の受診をお願いします。



☆5月の小児科診療受付時間／

	一般診療		予防接種（事前予約が必要です）	
	午前の部	午後の部	13:00～13:30	14:45～15:45
	8:45～11:00	13:00～14:00		
7日(水)	●	休 診	●	休 診
13日(火)	●	休 診	●	休 診
20日(火)	●	休 診	●	休 診
27日(火)	●	●	休 診	●
28日(水)	●	●	休 診	休 診

### 【予防接種について】

《小児科／定期接種》 ●麻しん風しん混合・BCG・ヒブ・小児用肺炎球菌・四種混合・三種混合・二種混合・不活化ポリオの接種希望者は、小児科診療日の午前11時までに病院に電話連絡してください。（ワクチンの準備の都合上、お願いします。）

●ヒブ・小児用肺炎球菌・四種混合・三種混合・不活化ポリオは、同時接種が可能です。  
《子宮頸がん》 ●定期接種（中学1年～高校1年対象）は、3日前までに病院に電話連絡してください。  
●定期接種・任意接種ともに、産婦人科での診察となります。

《任意接種》 ●水痘・おたふくかぜ・65歳以上の肺炎球菌、定期接種以外の小児用肺炎球菌・子宮頸がん・麻しん・風しん・麻しん風しん混合の8種は予約が必要となりますので、総合受付窓口または電話で申し込みください。

※定期の予防接種についての詳細はふれあい交流センター健康推進係（☎485-1000）へお問い合わせください。

4月から毎週水曜日・水曜日の午後、内科外来は休診しています。

4月から産婦人科での分娩診療は休止しています。

5月の産婦人科医師は、20日(火)～23日(金)まで札幌大産婦人科講師の石岡伸一医師、それ以外の日は、齋藤國雄医師が担当します。