2023年世界アルツハイマー月間

もっと知ろう もっと語ろう 認知症

今年は世界アルツハイマーデーが制定されて30回目を迎えました。これを記念して認知症になっても安心して暮らせる社会をめざすために、自治体・企業・団体・市民の皆様と一緒に認知症のことを音楽で楽しく・正しく知ってもらうイベント「第30回世界アルツハイマーデー2023 in KYOTO」を9月9日（土）京都市役所前広場とQUESTIONで開催しました。天候にも恵まれ、約500名の方にご来場いただきました。

2020年から始めた全国各地のライトアップ会場を中継で結び、YouTubeで配信するLive !ライトアップ2023を今年も開催しました。認知症支援のオレンジライトアップや啓発活動、講演会など全国で取り組み、認知症支援の輪が広がりました。

ライトアップは、JR木造駅、神奈川県庁、和歌山城などで実施されました。

各地の取り組みの様子を写真で紹介します。

第30回世界アルツハイマーデー in KYOTO

認知症にやさしい企業ブース

正解は?
～認知症クイズ大会～

京都府警察音楽隊とカラーガード隊

群馬県が、初のオレンジライトアップ実施・県庁昭和庁舎
(後方は高層の県庁本庁舎)

NHK広島放送局がインタビュー

◀オレンジにライトアップされた京都タワー

Live! ライトアップ

司会 フリーアナウンサー竹上和見さん(左)
三木敦子事務局長(右)

啓発活動

やまぐち希望大使ラジオ出演

世界アルツハイマーデー写真特集

9.21 World

全国で啓発活動

各支部ではLive !ライトアップ2023の中継に参加をしたり、啓発パネル展示など、世界アルツハイマーデーを中心に認知症を理解していただくための活動を実施しました。

道行く人は快くリーフレットを受け取ってくださいました。

北海道支部

▲北海道庁で
アルツハイマー啓発
認知症で仕事を辞する人と家族がいるので、まずは身近な人に啓発。

宮城県支部

◀街頭活動は
4年ぶり
9/21 石巻市にて啓発活動をしました。

埼玉県支部

▶熊谷会場で
特設コーナーを作りました。

石川県支部

▲反応様々でも、学びあり!
興味を持って受け取ってくださる方に、まず電話相談を伝えます。

福井県支部

▲広がるオレンジハート運動
5年目になるオレンジハート運動も県内各地に広がり、ライトアップも県内7か所で開催されました。

千葉県支部

▲千葉県希望大使が
初めて参加
希望大使が初参加。大学の先生や学生さんと共に呼びかけてくれました。

福島県支部

▲新たな地域で街頭活動
今年は初めての開催場所(喜多方市)で地域の方に配布しました。

青森県支部

▲「継続は力なり」を実感 !!
年々、受け取ってくださる方も増え、活動の重要性を改めて実感しています。

茨城県支部

▲ご存知ですか。
「家族の会」です。
皆さん足を止め、耳を傾けてくださいました。

東京都支部

▲9月21日、新宿区内で
街頭行動
雨が断続的に降る中、飯田橋など3か所でリーフレットを配布しました。

岐阜県支部

▲JR多治見駅前
リーフレット配布
世界アルツハイマーデーを帰宅する市民に呼びかけました。たくさんの市民に届きますように!

岩手県支部

▲本人メッセージ
今年度も市交流センターのスペースを借りて展示、呼びかけしました。

群馬県支部

▶9月17日(日)
記念シンポジウム
「コロナ禍を振り返り、これからの認知症ケアを語る」開催
本人、家族、福祉・医療関係者等130名が参加。

神奈川県支部

◀横浜桜木町駅前で街頭活動
駅頭でリーフレット配布、行楽で賑わう「動く歩道」の市民にも横断幕でアピールしました。

静岡県支部

▲駅を利用する人たちへ
力をあわせて頑張りました。

Alzheimer's Day 2023

三重県支部

▲認知症の方と奥様も一緒にリーフレット配布

4年ぶりの街頭啓発に、ご本人、家族、総勢20名で、あっという間にリーフレットが無くなりました!

兵庫県支部

▲子供たちからも手渡し

作業療法士さんの子供さんも協力頂きJR元町駅前でリーフレット配布。

徳島県支部

▲当日は、集客効果抜群のポイント10倍デー!開店前から多くの来客が。

100個準備した啓発物セットのエコバッグは、15分ほどで配布し終わりました。

今年のリーフレット

滋賀県支部

▲本番に向けてリハ頑張る

滋賀県庁のライトアップを県庁玄関前で行う予定で、ギリギリまで外で準備やリハを進めておりました。

奈良県支部

▲豪雨のため急遽市役所内から配信

交流会をバックにYouTube全国配信。

愛媛県支部

▲認知症でも大丈夫やけん。

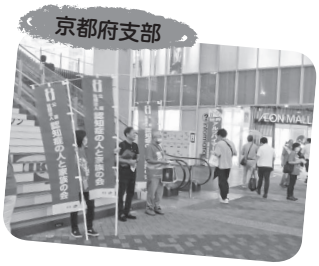
素敵な笑顔とさりげない押しで、世話人も行政の方も認知症の方も楽しく配布することができました。

佐賀県支部

▲ゴスペル

人通りの多い駅前広場でミニコンサートを行いながら街頭活動。

京都府支部



▲イオンモールKYOTOにて

悪天候のなか、リーフレット配布をしました。

鳥取県支部

▲米子駅で

ライトアップの米子駅で街頭活動。

高知県支部

▲雨も降らずとても綺麗な高知城

高知県希望大使の山中しのぶさん(右から2人目)とともに

長崎県支部

▲行政と共に取り組むアルツハイマー月間

県庁ロビーで出会った親子　世代を超えて広めよう　支え合う社会を!

大阪府支部

▲認知症への理解を願って

道行く人にリーフレット配布をしました。

広島県支部

▲認知症の理解と支援を求めて

リーフレットを受け取ってくれる方がたくさんおられました。

福岡県支部

▲県庁ロビーに認知症相談コーナー

気軽に書けるメッセージカードと、相談コーナーでの対話にホッ!

宮崎県支部

▲今回は初めて駅前で活動しました

駅前の通りは若い人ばかりでどうかな?という意見もありましたが、結構もらってくれました。

山口県支部

▶潮騒・光風漂う下関市ライトアップ

本年新たに下関市のシンボル観覧車も点灯し、タワーの一筋の光、観覧車の内なる日輪で心暖かくなりました。

熊本県支部

▶みんなそろって

熊本大学病院時計塔をライトアップしました。

多様な認知症の今とこれから 全12回

先月、9月21日は30回目の「世界アルツハイマーデー」となり、さまざまな活動を行いました。岸田首相が認知症対策の拡充をアピールするなど経済対策含め検討がされています。ですが、多様な疾患、複雑な症状、偏見や誤解も多く身近な課題になっているとは言い難いと思います。このため、今年度の会報では多様な認知症を取り上げ、分かりやすく解説をいただく連載を続けています。

今回は血管性認知症、脳血管障害の視点で脳に関わるそれぞれの疾患での関連性、画像検査による早期の診断、危険因子、備えや予防などについて池田佳生先生から執筆いただきました。

第7回　さまざまな認知症疾患と関連の深い血管性危険因子：脳血管をいたわり認知症を予防しましょう

群馬大学大学院医学系研究科　脳神経内科学　教授　池田　佳生

認知症の原因となる疾患の頻度に関しては、全国レベルでの正確な統計はありませんが、認知症の診療を行う多くの施設からの報告では、アルツハイマー型認知症が最も頻度が高く、認知症患者全体の60%程度を占めていると思われます。2番目に頻度の高い疾患は血管性認知症で20%程度、3番目はレビー小体型認知症で10%程度、それ以外の様々な原因疾患が10%程度というのが大まかな統計であると思います。従いまして、認知症を克服するための基礎的、臨床的研究のターゲットの主体はアルツハイマー型認知症ということになります。この度は血管性認知症をめぐる最近の話題についてご紹介したいと思います。

アルツハイマー型認知症の病態に深く関与し、脳内に蓄積するアミロイド・ベータ（Aβ）蛋白に関する研究が進展した成果として、アルツハイマー型認知症の早期診断を行うための手法が開発され、脳脊髄液中のAβ測定やアミロイドPET（陽電子放射断層撮影）と呼ばれる画像検査により脳内のAβ蓄積を確認できるようになりました。一方、血管性認知症は脳梗塞や脳出血といったさまざまなタイプの脳血管障害が原因となって発症した認知症のことを指し、頭部MRIを施行すると脳血管障害の所見を確認することができます。血管性認知症の診断は発症に至るまでの病歴の確認と頭部MRI所見を基に診断されます。

研究の進歩により判明してきたこととして、このよ

うな最新の検査手法によりアルツハイマー型認知症の脳病理学的変化の存在が確認された患者さんの頭部MRI画像においても、血管性認知症の発症に関連するような脳血管病変を高い頻度で認めることが明らかになりました（図）。このことより、アルツハイマー型認知症と血管性認知症は、異なった原因による別々の疾患であるといった従来の考え方は改められて、アルツハイマー型認知症と血管性認知症が併存することもしばしばあり、認知症を発症する病態にも関係しあっていることが明らかになっています。

プロフィール

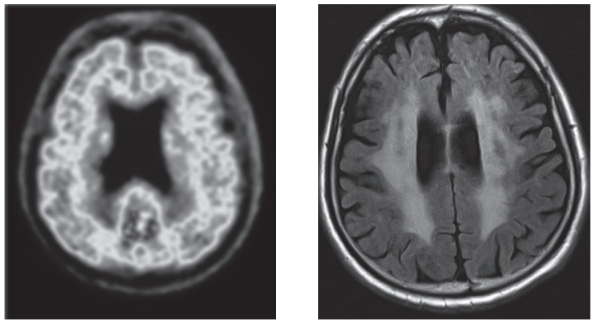
池田（いけだ）　佳生（よしお）

群馬大学大学院医学系研究科
脳神経内科学　教授

1992年3月　群馬大学医学部　卒業
1996年6月　群馬大学医学部附属病院神経内科　助手
2002年8月　米国ミネソタ大学　人類遺伝学研究施設へ留学
2007年4月　岡山大学病院神経内科　助教
2007年7月　岡山大学病院神経内科　講師
2013年7月　群馬大学大学院医学系研究科　脳神経内科学　教授
現在に至る

図

アミロイドPET　　頭部MRI



アルツハイマー型認知症と臨床的に診断をした患者さんの脳画像所見：
アミロイドPET（左）では、大脳皮質（脳表面）のアミロイド・ベータ（Aβ）蛋白の脳内蓄積を示す陽性所見を認める。一方で、頭部MRI（右）では、脳室周囲の脳虚血性変化（動脈硬化を反映した所見、白い部分）を認める。糖尿病、高血圧および脂質異常症を合併している。

実際、多くの疫学研究の結果、糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満、喫煙やメタボリック症候群といった様々な動脈硬化症の危険因子が、アルツハイマー型認知症の脳病理形成にも関与し、認知症の発症や進行においても深く関わっていることが判明しています。このため、認知症の最大の原因疾患であるアルツハイマー型認知症の発症予防や治療に関しても、脳血管をいたわり、脳血管障害を防ぐことが重要と考えられています。

近年の研究成果から、アルツハイマー型認知症患者における脳内Aβ蓄積は認知症の発症する20年以上前から始まっている事が明らかになっています。認知症が発症した段階では神経細胞が既に減少しているため、病態を改善することは容易ではないことが予想され、より早期の段階から生活習慣病、体重や難聴の管理、身体的活動や栄養面に関する様々な対応を行い、認知症の予防を行うことが重要であると考えています。

今月は都合により血管性認知症となります。
次月号は、前頭側頭型認知症について池田学先生（精神医学）にご執筆いただきます。

本人登場
私らしく仲間とともに
No.216

大分県支部　下田（しもだ） 哲也（てつや）さん（58歳）

下田さんは、大分県日田市の生まれ。学生時代から精力的に冒険に挑み続けました。バックパッカーとして、インド・パキスタン～アジア各地へ。20代後半、マレーシア女性との結婚を機に、現地での生活が続きました。50歳を過ぎた頃、異変が出ました。すっかり変わった生活を送る中、大分のお母さんの声かけで、38年ぶりに故郷に帰り、講演やピアサポートなど活躍しています。支部世話人藤田和子さんがまとめられた原稿から紹介します。

（編集委員　松本律子）

異変を周囲から指摘されるも、内心反発

マレーシアでの生活が続くうち、50歳を過ぎた頃から、子どもの塾への送迎など、普通であれば忘れないことを忘れ始めました。家族からの苦情には、「仕事が忙しいのだから仕方がないだろ!」ということで押し通していました。

ところが2017年、在京企業からヘッドハンティングを受けて転職し、単身、シンガポール支社に勤務しましたが、仕事がうまくいきません。現地社員から様子を聞いた本社常務から「頭がおかしい、調べろ」と言われ、内心は、「何を言いだすんだ! 偉そうに。何か病気の可能性かもしれないから受診しなさいと言えばいいのに…」と反発していました。自分の異変をまだ自覚していなかったのです。

アルツハイマーと診断されて、激変する生活

マレーシアのペナンで脳神経外科の専門医を受診。MRIで脳の委縮を確認しアルツハイマーの初期ステージだと診断され、同時に「この病気に有効な薬は現在ありません」と言われ、会社は退職せざるを得ませんでした。54歳でした。

その後、幾つか転職しましたが、家族への仕送りもできず責められ、この頃、妻と離婚。私としては、自覚しないまま家族と諍い、別れ、彷徨（さまよ）い、仕事がうまくいかず、周囲との軋轢が増え、「何故だ?」の思いを繰り返していました。

母親の救いの言葉で帰国、新しい課題を見つける

新型コロナウイルス感染症蔓延の中、身動きのできない状況下、見かねた大分の母親から「あんたはもう十分がんばった、なんも心配せんで帰っておいで!」と連絡がきました。38年ぶりの帰郷でした。

今は、大分県認知症希望大使も拝命し、県内各地でお話に呼ばれ、自分の来た道を振り返りこれからの生き方を考える素晴らしい機会になりました。今後も認知症人口は増加を続けます。認知症との共存がこれからの社会に必要だと考えています。

病気になって悩む仲間たちに「心配しないで大丈夫」、「認知症の人と家族の会」など力づけてくれる団体やいろいろな支援があることを、先になってしまった者として伝えていきたいと思います。

学生たちに講演しています

情報コーナー

本人交流の場
（詳細は各支部まで）

北海道◉11月6日㊊13:15～15:30
本人の「つどい」→かでる2.7
宮城◉11月2日㊍・16日㊍10:30～15:00
本人・若年認知症のつどい「翼」→仙台市泉区南光台市民センター
山形◉11月15日㊌13:30～14:30
なのはな→さくらんぼカフェ
茨城◉11月25日㊏13:00～15:00
本人交流会→ひたち野リフレ
埼玉◉11月18日㊏13:30～15:30
若年のつどい・上尾→社会福祉法人あげお福祉会
千葉◉11月26日㊐13:00～15:30
本人・家族交流会→千葉県社会福祉センター
神奈川◉11月5日㊐11:00～15:00
若年性認知症本人と家族のつどい→横浜市二俣川地域ケアプラザ
岐阜◉11月4日㊏13:30～15:30
あんきの会→多治見市総合福祉センター
静岡◉11月7日㊋10:00～12:00
若年性のつどい→富士市ロゼシアター
愛知◉11月11日㊏13:30～16:00
元気かい→東海市しあわせ村
兵庫◉11月11日㊏13:00～15:00
若年性のつどい→神戸市立総合福祉センター
和歌山◉11月19日㊐13:30～15:30
若年性認知症交流会→オークワセントラルシティ内ひかりサロンりゅうじん
鳥取◉11月7日㊋15:00～16:00
本人グループ・山陰ど真ん中→わだや小路
広島◉11月11日㊏11:00～15:30
陽溜まりの会広島→広島市中区地域福祉センター
徳島◉11月18日㊏13:30～15:30
縁の会→県立総合福祉センター
長崎◉11月14日㊋13:30～15:30
本人・若年のつどい→させぼ市民活動交流プラザ
熊本◉11月4日㊏13:00～15:00
若年のつどい→県認知症コールセンター

会員さんからのお便り

お便りお待ちしています！
〒602-8222　京都市上京区晴明町811-3　岡部ビル2F
「家族の会」編集委員会宛
FAX 075-205-5104
Eメール office@alzheimer.or.jp
https://bit.ly/45tj93i

このコーナーに寄せられたお便りの他、入会申込書、「会員の声」はがき、支部会報から選び掲載しています。

自宅での介護を考えていますが・・・

千葉県　Aさん（50歳台　男性）

数年前から物忘れ程度の症状があり、自宅にて生活していました。父親の話では、数年前より北総病院で認知症の薬を処方されており、認知症の診断はそれ以前にしていると思われますが、いつどこの病院で診断されたかといったことはわかりません。

家では暴言や暴力、徘徊、その他認知症に特有の症状といったものはほとんどなく、昨年1月の介護認定では要介護1でした。

その後、昨年7月に体調不良で救急で入院し、9月に維持期の病院へ転院。本年6月に特養に入所し現在に至りますが、この間、維持期の病院で介護度が5になっていました。現在はあまりにも現状と介護度がかけ離れているので、認定をし直してもらい判定結果を待っています。

私は特養を退所し、自宅での介護を考えているのですが、家族内で意見が一致せず進展が見られません。

ケアマネさんに頼りたい・・・

京都府　Bさん（50歳台　女性）

本人の自覚なくいろいろと気を揉み努力、苦心して衝突します。私に全般性不安障害で苦しんでいるのが理由で自分は普通だと思っている。兄は親戚など離れているので私がおかしいと思われ毎日paranoid気味で辛いです。

デイケアもやっと行ってもらってますがあまりにも私が癇癪が酷いので（許容範囲を超えている）私は母にも悪影響だと思いホテルに泊まることにしましたが、金銭的にも精神的にも辛いです。いっそ私がいなくなってケアマネさんに頼ってもらうしかないかもです。

不満が強くなり・・・

熊本県　Cさん（70歳台　女性）

妻が夫に対し、長期にわたり介護して、夫婦共に高齢となりました。

多様な病を持つ夫の介護が過度な負担となり、夫の安全を確保する手段として老人ホームへ入所することを選択しました。

その結果、夫の不満が日ごと強くなり、その対処に困り果て、何かヒントをいただきたく入会しました。

要介護5になって

愛知県　橋本勝行さん（80歳台　男性）

令和元年12月にやっと病院へ連れていって、アルツハイマー認知症と言われた。令和2年に「家族の会」に入会、懇親会などに出席し、認知症の本も買って勉強した。妻の認知症の進行が早く、令和4年1月に要介護3、11月に要介護5となった。その間、私と長女が泥棒と言われたりなどして、私の勉強不足で怒ったりした。

令和3年に施設入所したが、コロナ禍でZoom面会になった。令和4年10月頃から傾

眠傾向になった。同じ頃に私の顔を認識できないことがでてきた。今年5月よりコロナが第5類となり、現在は毎日面会に出かけている。妻は旅行が好きだったので、旅行先の写真集や孫の写真などを持参して連想させようと努力している。孫の写真を見て「かわいい」と時々発言するときがある。妻は10人並みの器量でしたので、くどいほど妻の容貌を褒めて写真を見せています。ポジティブなことを選んで話しかけています。私の話す意味が通じる時があるようでうれしそうな様子も見受けられますが、最近は反応があまりないようになった。

面会で気分が良い時は孫の写真を手に持って盛んに私に話しかけます。話しの意味は分らないけど、態度で妻に合わせています。時間がきて介護士さんが妻を連れに来られる時に「また、明日来るね」と手を取って言うと妻がうなずく時もある。今は、反応が出ないことが多くなったのでさみしい気持ちで帰宅します。

妻の元気な時を知っているので認知症になって可哀そうで、仕方がない。今後もできる限り面会を続け寄り添っていきます。

両親の介護に奮闘中

岡山県　Dさん（男性）

私は遠方の両親のところへ月2回ほど雑用をしに行っています。父は立てず、歩けず、区分変更中（介護保険）。

母は要介護4の認知症。フルに介護保険のサービスを限度額一杯利用して日々何とか過ごせています。

来月には父はリハビリ目的で入院する予定ですが、母一人で家の生活には難しくショートステイの利用となりますが、父が入院予定の3ヶ月間、利用できるショートを探していますが、なかなか見つかりません。ロングショート利用は保険者も認めてくれにくいです。2人の少ない年金では、入院＋ロングショート利用としても、子が多く負担しないとならない状態です。

父の入院中、母をどう生活させていくか思案中で、いい案が見つかっていない。ため息つきながら、いろいろな人々のアドバイスを聞きに回っています。

妻の母が百歳を迎えました

群馬県　Eさん（70歳台　男性）

特養に入所している妻の母が今月初め、無事百歳を迎えることができました。

幸い、面会制限はなくなり、事前申請で3人までの面会が可能になり、誕生日当日の面会を申請しました。妻の母は、7人きょうだいの2番目、母以外に唯一存命の一番下の妹が、日頃「死ぬまでに姉ちゃんに会いたい」と言っていると聞き、私たち夫婦と3人で会いに行きました。

最初、「百歳の誕生日の祝いに来た」と言っても、もう一つピンとこないようで、涙ぐみながら挨拶した妹をすぐには認識できなかったようでした。しかし、それとわかるや、後は二人手を取り合って涙にくれるばかりでした。「別に会ったからと言ってこれといった話があるわけじゃない。ただ会えただけでうれしいんだよ」と繰り返しながら。

最近の妻の母は、在宅時の、厳しかった姑への不満や、お金に関する被害妄想的な怒りは鳴りを潜めて、心穏やかに暮らしているようです。と言うより、事情を知っていて、訴えを聴いてくれる人が周囲にいない、と言うことなのかもしれません。でも、今の環境に対する不満の思いは感じられません。妻の母なりに納得できているようです。特養入所の選択は正解だったようです。妻の表情も穏やかです。

翻って、介護の混乱が続く中、急性心不全で急逝したわが母のことがふと思い出されました。

母ももう少し長生きし、より老いたなら、私も冷静に対応できるようになり、穏やかに振り返ってやれるような余生を母に送らせてやることができたのだろうか、などと考えてしまう自分がいます。

※お名前はイニシャルではありません。年齢は「50歳台」等で表記しています。

全国の「家族の会」支部会報から活動を紹介!!

いきいき「家族の会」

まちでも むらでも

編集委員／合江 みゆき

東京都支部 第一回「オレンジニットカフェ」開催

東京都支部で6月21日に「オレンジニットカフェ」を初めて開催しました。初回の参加者は40代～80代の方々9名が参加され、講師の先生や世話人がサポートに入り、編み物は初体験の男性の方、編み物大好きの方、若い頃していたのを思い出しての参加など、メンバーはいろいろでしたが簡単なモチーフをつなぎ合わせ作品を作り「えこだニットカフェグループ」として「としま編んでつなぐまちアート」にも参加する事となりました。出来上がった作品の最終目標は「えこだカフェ」の「のぼり旗」と「案内板」となる予定です。

集中して編み棒を動かしている姿、ひそひそ話、「あっ!!間違えた」などの楽しい話し声が聞こえてきそうです。作品ができた時の達成感は今から楽しみです。

出来上がった作品が「カフェ」の皆さんをお迎えします。

作品づくりに夢中

兵庫県支部 「ひょうごユニバーサル社会づくり賞　会長賞」受賞

7月21日に兵庫県民会館で行われた贈呈式に参加しました。

兵庫県では、年齢、性別、障害の有無、文化等の違いに関わりなく、全ての人が地域社会の一員として尊重され、互いに支え合い、一人ひとりが持てる力を発揮して活動することができる「ユニバーサル社会」を、県民、事業者、団体、県及び市町の参画と協働により実現するため、「ユニバーサル社会づくりの推進に関する条例」を制定されました。

支部活動30周年目を迎えた節目に受賞できたことは、歴代の代表・副代表・世話人の粘り強い活動の賜物であり、ニーズも多様化する中で「認知症になっても安心して暮らせる社会の実現」に向けて一歩一歩前進していきたいと亥下徳子支部代表が話されました。

長年にわたり真摯に取り組んでこられた功績が評価された結果と思います。心よりお祝い申し上げます。

賞状を手に、亥下徳子支部代表（右から二人目）