

広げよう！認知症予防の輪

浦添市における認知症の現状と予防・取組について紹介します

認知症高齢者の現状

☆認知症とは

認知症とは、脳の病気の变化によって、一旦発達した知的機能（認知機能）が、日常生活や社会生活に支障を来す程度まで、持続的に障害された状態と定義されています。

認知症の原因となる脳の病気のことを「認知症疾患」と呼び、主なものとして、アルツハイマー型認知症、脳血管性認知症、レビー小体認知症等があります。

また、意思疎通も困難となることもあり、見守りや介護が必要な状態です。

☆介護が必要な認知症高齢者の増加

認知症の実態を知る指標に「認知症高齢者日常生活自立度」があります。

「認知症高齢者日常生活自立度」は自立からMまで8ランクの区分があり、Ⅱ以上になると日常生活にも支障を来す症状や行動がみられます。

平成22年には、Ⅱ以上の高齢者数が、280万人となり65歳以上人口の9.5%になりました。このまま推移するとⅡ以上の高齢者は、平成37年には470万人に達し、65歳以上人口の12.8%

予防できる認知症もある！

☆予防をするためには

表2内の病気になるないように予防することが、認知症の発症や進行を遅らせることにもつながります。

脳血管疾患の原因として、主に生活習慣病（肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常症等）が考えられます。生活習慣病対策として運動と食事に気を配ることも大切です。

また、楽しく運動することは、アルツハイマー病の進行を遅らせたり、記憶する脳の働きを高めたりすることに効果的です。

認知症予防のために

- ① 自分の生活習慣（食事・運動）を見直しましょう
- ② 健康診断を受け自分の健康状態を知りましょう
- ③ 何でも相談できるかかりつけ医を持ちましょう
- ④ 積極的に介護予防に取り組みましょう



【表1】認知症高齢者の日常生活自立度別人数および割合 (平成25年3月31日現在)

年齢	保険者	要介護(要支援)認定者数A	Aの「認知症高齢者の日常生活自立度判定基準」における判定ランク別人数B(人)								
			軽度				重症				
			自立	ランクⅠ	ランクⅡa	ランクⅡb	ランクⅢa	ランクⅢb	ランクⅣ	ランクⅤ	
65歳以上	浦添市	人数(人) 割合(%)	2642 -	308 11.7%	437 16.5%	187 7.1%	745 (1位)28.2%	677 (2位)21.6%	162 6.1%	218 8.3%	8 0.3%
	沖縄県	人数(人) 割合(%)	49,938 -	6,307 12.6%	10,095 (2位)20.2%	6,308 12.0%	10,973 (1位)22.0%	9,805 19.9%	1,991 4.0%	3,967 7.9%	490 1.0%
40~64歳	浦添市	人数(人) 割合(%)	152 -	35 (2位)23.0%	33 21.7%	11 7.2%	39 (1位)25.7%	18 11.8%	4 2.6%	11 7.2%	1 0.7%
	沖縄県	人数(人) 割合(%)	2,425 -	661 (1位)28.1%	552 (2位)22.8%	283 11.7%	423 17.4%	287 11.8%	40 1.6%	138 5.7%	21 0.5%

※認知症を有している人であっても要介護(要支援)認定を受けていない人はカウントしていないため、実際の認知症は多いと推定される

まで増加するといわれています。今後更に高齢化が進んでいくことから認知症の人数をいかに支えていくかが重要な課題です。

☆認知症高齢者の日常生活自立度

表1は「認知症高齢者の日常生活自立度」について浦添市と沖縄県の比較をした表です。

65歳以上の方について浦添市は、ランク「Ⅱb」と「Ⅲa」の方が多く、沖縄県は、ランク「Ⅱb」と「Ⅰ」の方が多いことがわかります。

40歳~64歳を比較しても、浦添市は「Ⅱb」が、沖縄県は「自立」の割合が高いという結果になっています。

☆認知症発症の原因

表2は、要介護(要支援)認定における主治医意見書に記載された第1診断名の順位です。浦添市の特徴は、40歳~64歳の若い世代を含め各年代において、脳血管疾患が上位を占めています。脳血管疾患(脳梗塞や脳出血など)は、脳の血管の詰まる場所や破れる場所により、認知症を発症する場合があります。

次に多いアルツハイマー病ですが、身体活動、知的活動や他者との関わりが少ないと発症・悪化しやすいことが分かっています。

65歳以上の場合、転倒による骨折後、認知症を発症することが多いです。

浦添市の取組

☆オレンジの輪を！

浦添市では、市民一人一人が認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を偏見を持たずに暖かく見守る応援者(サポーター)となるように、「認知症サポーター養成講座」を行っています。

講座は、地域住民(職域・学校を含む)を対象に無料で実施します。講座を受講しサポーターとなった方にはオレンジリングを配布して普及・啓発を図ってまいります。8ページの関連記事もご参照ください。

☆早期診断・早期治療が大事

認知症も他の病気と同様に早期受診、早期診断、早期治療が非常に重要です。完全に治すことはできないとしても、原因となる病気の再発を防いだり、治療によって進行をある程度遅らせることができる場合があります。

☆認知症疾患医療センター

沖縄県は平成25年8月から、県内2か所に認知症疾患医療センターを設置し、認知症に悩む方やその家族が診断や相談などを受けられるようにしました。

設置箇所は、嬉野が丘サマリヤ人病院と北中城若松病院です。



【表2】

要介護(要支援)認定における主治医意見書の第1診断名の順位です。
※「主治医意見書」とは、医師が病名や症状を記載したもので、要介護(要支援)認定の際に提出する書類です。
※表内の病名全てが、認知症の直接の原因となるわけではありません

(平成25年3月31日現在)

分類	1位	2位	3位
全体	脳血管疾患	アルツハイマー病	骨折
40歳~64歳	脳血管疾患	糖尿病合併症	末期がん
65歳~74歳	脳血管疾患	アルツハイマー病	骨折
75歳以上	脳血管疾患	アルツハイマー病	骨折

問い合わせ
地域支援課
☎ 876-11234
(内線3542)



- 浦添市地域包括支援センター
(浦添市役所1階地域支援課内)
担当圏域
神森中学校区・港川中学校区
問い合わせ
浦添市安波茶1-1-1
☎ 876-11234
(内線3541・3543・3545)
- 浦添市地域包括支援センターのみり
(浦添市社会福祉協議会内)
担当圏域
浦添中学校区・仲西中学校区・浦西中学校区
問い合わせ
浦添市仲間1-10-7
☎ 871-3874