

ジャパングラブ

NEWS LETTER

Japan Club : 1759 Sutter Street, San Francisco, CA 94115 • www.jpclub.org • jc-sf@sbcglobal.net

3月度理事会報告

ジャパングラブの会則の見直しを始めました 新年度の会員名簿が出来ました

今月号に同封
されています
すぐ判る場所に掲示
しておいてください

3月4日(土)に開かれた3~4月度理事会は4名の理事が参加され、下記の点に付いて討議がされました。

討議内容

2月末現在での年会費未納者4名については事務局より連絡し会員継続の可否を問い合わせる。

なお、先月号で既にお知らせした通り今年度より理事会は原則隔月開催に決まりました、開催日は年間の催し日程及び其れ等の会員に対する案内を考慮した上で奇数月(1/3/5/7/9/11月)の第一土曜日午後4時からとなりました、会員の皆様でご質問や検討してほしいご要望等がありましたらなるべく理事会のある月に間に合う様にご連絡ください。

当会会則の日本語要旨を各理事宛配布し次回理事会迄に各自検討し修正及び追加等があれば記入の上事務局迄提出する。

本年度の秋に予定されているBBQピクニックは9月3日(日)にサンマテオコヨーテパークに於いて開催される。(詳しいご案内は7~8月号ニュースレターに掲載し同時に申し込み用紙も同封します)

5月、6月度理事会は5月6日(土曜日)午後4時より予定。場所はサンマテオ摺木マーケット2階。

以上 事務局 大隅敏男

お知らせ

2017年度の新しい会員名簿及び緊急連絡地域名簿が今月号のニュースレターに同封されています。

なお、数人の会員の住所、電話番号、携帯番号やE-Mailアドレスに変更や、追加がありますので古い名簿に替えて、電話機の脇など必要な時に直ぐ使える様に保管してください。

緊急連絡網

グループEB-1+特別区及びグループEB-2の二つのグループ間で住所変更に伴う移動がありましたのでこのグループに属する方は再度確認してください。

認知症がどんな病気か知っていますか?

講義タイトル「認知症について、予防、早期診断から、介護、終末期まで」

講師 千葉悠平氏

横浜私立大学医学部精神医学教室客員研究員・精神神経学会専門医・指導医・精神保健指定医・日本認知症学会専門医

先月(2月) Redwood City の Peninsula Hope Church に於いて Rokuro (六郎)の会が主催する標記タイトルの講演会を聞きに行き参りました。

3時間に及ぶ解りやすいお話に100名を超す参加者は最後迄熱心に耳を傾けていました。

ここに講義の内容を私の思い出せる範囲で、さらにインターネットサイトにあった記事から学んだ事を含めて書いてみました。(出典、参考にさせていただいたサイトはエーザイ株式会社の「相談e-65.net」です)

現在はアルツハイマー型認知症を元の状態に戻す治療法は無いそうです。ですからアルツハイマー型認知症の治療はご本人が快適に暮らせるよう、またご家族や介護者の負担を軽くすることが治療の目的となります。千葉氏のお話の中でも終末期の在り方が大変重要である事が強調されていました。本人と介護する周りの者が満足出来る終末期を迎えられたらベストですネ。

認知症について

認知症とは、認知機能障害によって本人の自立した生活がおくれなくなると共に介護の為に、家族の生活にも大きく影響します。

認知症は何かの病気によって起こる症状や状態の総称で、老化による物忘れと認知症は違います。

例えば、老化による物忘れが脳の生理的老化によることに対して認知症の場合は脳の神経細胞の変性や脱落による物である為体験した事をまるごと忘れ、ヒントがあっても思い出せないうえ、症状はだんだん進行し判断能力も低下、日常生活に支障をきたす様になる。認知症の内およそ半数はアルツハイマー型認知症で、次に多いのはレビー小体型認知症、そして血管性認知症が続きます、これらは「三大認知症」と云われ全体の85%を占めています。千葉氏は認知症を病気と捉え、予防、早期の診断と治療の重要性を話され、さらに周りの者の介護、そして終末期の理想的な在り方を熱く話されました。

(二面に続く)

認知症がどんな病気か知っていますか？ (一面からの続き)

アルツハイマー型認知症

もの忘れから気付くことが多く、今まで日常生活でできたことが少しずつできなくなっていく。新しいことが記憶できない、思い出せない、時間や場所がわからなくなるなどが特徴的です。また、物盗られ妄想や徘徊などの症状が出る場合があります。原因は脳の中で記憶を担っている海馬と云う部分から萎縮が始まり、だんだんと脳全体に広がる事が判っています。

認知機能障害: 新しく経験したことを記憶できず、すぐに忘れます。食事をしたこと自体を忘れてしまうのはそのためです。また、日付、昼か夜か、今いる場所、家族の顔などがわからなくなることもあります。さらに判断する力や理解する力が落ちて、食事を作ったり、おつりを計算することができなくなったりします。

身体面に現れる症状: 進行するまで目立ちません。

家族はどう対応すれば良いのか: 本人はすぐに忘れてしまうので何度も同じ質問や行動を繰り返し、ご家族や介護する方はイライラしてしまうことが多いようです。「財布を盗られた」という妄想も、本人にとっては現実。盗んでいないと反論しても通じません。同じことを言われても、穏やかな気持ちで、初めてのつもりで話を合わせる。食事後に「まだ食べていない」と言われた時には「食べたでしょう」ではなく、「これから食べましょうね」というふうに接する、などがアドバイスされています。

次に多いのが

レビー小体型認知症

実際にはいない人が見える「幻視」、眠っている間に怒鳴ったり、奇声をあげたりする異常言動などの症状が目立ちます。また、手足が震える、小刻みに歩くなどパーキンソン症状がみられることもあります。頭がはっきりしたり、ボーッとしたり、日によって変動することも特徴的です。原因は 脳の神経細胞の中に「レビー小体」と呼ばれる異常なたんぱく質の塊がみられます。このレビー小体が大脳に広く現れると、その結果、認知症になります。レビー小体型認知症は、患者さんによって症状の現れ方が異なります。また、時間帯や日によって症状が変動するので、正しく診断しにくい病気です。主な症状として次の様な事があげられます。

認知機能障害: 注意力がなくなる、ものがゆがんで見えるなどの症状が現れます。レビー小体型認知症では、最初は記憶障害が目立たない場合もあります。

認知機能が変動します: 時間帯や日によって、頭がはっきりして物事をよく理解したり判断したりできる状態と、ボーとして極端に理解する力や判断する力が低下している状態が入れ替わり起こります。

特徴的な行動・心理症状:

幻視: 実際には見えないものが本人にはありありと見える症状です。見えるものの多くは小動物や人で「ねずみが壁を這い回っている」「知らない人が部屋に座っている」などと、具体的です。また、人形を女の子と見間違ったり、丸めてある洋服を動物と見間違ったりなどの「錯視」もよくみられます。

睡眠時の異常言動: 眠っている間に大声で叫んだり、怒鳴ったり、奇声をあげたり、暴れたりすることがあります。レム睡眠中に起こしやすいことから、レム睡眠行動障害といえます。

※レム睡眠は、身体は寝ているが脳は活動している状態なので、夢を見ていることが多くあります。

身体面に現れる症状:

パーキンソン症状

動作が遅くなったり、無表情、筋肉のこわばり、前かがみで小刻みに歩く、倒れやすいなどの症状が現れます。

自律神経症状

血圧や体温、内臓の働きを調整する自律神経がうまく働かず、身体的にさまざまな不調をきたします。立ちくらみ、便秘、異常な発汗・寝汗、頻尿、だるさなどがあります。場合によっては、めまいを起こして倒れたり、気を失う危険もあります。

家族はどう対応すれば良いのか: パーキンソン症状で筋肉や関節がこわばり、歩行が小刻みになるため、つまずいたり、転びやすくなります。また、立ち上がった際にふらつきや、めまいを起こして倒れたり、気を失ったりすることがありますから転倒には特に注意が必要になります。

多くの方が高齢になると危惧をもつ認知症の問題について皆さんはどのようにお考えでしょうか？

ご自身が認知症になってしまう人も、又身近に認知症の人が居てその介護をしなければならぬ人もおられる事でしょう。

もし多くの会員の希望がありましたら講師をお願いして「認知症」についてお話を聞いたりこの問題について話し合う機会を作りたいとおもいます、皆様のご意見をお聞かせください。

東日本大震災から6年

今日、3月11日は東日本大震災が発生した日です、今年で丸6年になります。ジャパクラブ発足の基ともなった阪神淡路大震災は1995年1月17日、ベイエリアに直接被害をもたらしたロマ・プリータ(Loma Prieta)地震は1989年10月17日、最近では熊本地震(2016年4月14日)がありました。これらの身近に起こった災害の日に被災された人々を追悼すると同時にもう一度自分たちの災害対策を考える日にするのも良い事です。防災グッズ、非常持ち出し品、避難場所などをこの機会に再度考えてみてください。



2017年前半の
兼題は「**平和**」です
締め切りは6月末日です
郵送: Japan Club:
1759 Sutter St.
San Francisco, CA 94115
電話: 925-228-7170 (シュミット さん)
電子メール: sakura_7170@yahoo.co.jp