

【保健師コラム】

(2024年 長月号)

はいたい！産業保健専門職（保健師）の千葉です。

「ソフトランディング」とは、飛行機が地面にゆっくり着陸するという意味があります。
ゆっくりと物事が進むというイメージですね。

一般的には高齢者に多い認知症ですが、65歳未満で現れる認知症を若年性認知症と呼びます。
働き盛り世代で発症するため、仕事への影響も大きくなりやすい特徴があります。

○「ソフトランディングの視点」

若年性認知症の方が治療と仕事を両立してくためには、病気の進行に応じて「ソフトランディング」の視点で支援をしていくことが大切です。そのためには、周囲の理解と業務内容に応じた対応の工夫が必要になってきます。

また、軽度認知障害（MCI）は認知症ではありませんが、認知機能のレベルが年相応よりも低下している状態のことを言います。MCIの方は必ずしも認知症に移行するわけではなく、予防をすることで年相応のレベルに回復する方もいることが分かっています。

特に注目されているのが生活習慣病との関係です。高血圧や脂質異常、肥満、糖尿病などが認知症のリスクを高めると言われています。ストレス解消のセルフケアと、日頃から生活習慣を見直すことが認知症予防の第1歩ですね（あたまとからだを元気にするMCIハンドブックより）。

<https://www.ncgg.go.jp/dementia/pamphlet.html>

○当事者の声を聴く

映画「オレンジランプ」は、若年性認知症の当事者である丹野智文さん（企業に勤めながら講演会活動などをされています。）の実話を元にした作品です。沖縄でも上映会が開催される予定なので、詳細は下記をチェックしてみてください。9月14日（土）には沖縄リハビリテーションセンター病院で一般上映もありますよ！

<https://carenin-cinema.com/schedule/orangelamp/>

■11月21日(木)14:00-15:30「若年性認知症の理解と働く現場での気づき・サポート方法について～沖縄県認知症希望大使からの声～」当センターの研修もぜひご参加ください。

(沖縄産業保健総合支援センター 産業保健専門省（保健師）千葉 千尋)