

認知症

って

なんだろう？

～認知症について

一緒に考えてみませんか？～



御浜町地域包括支援センター

はじめに

日本の平均寿命は世界のトップクラスです。大変喜ばしいことですが、その一方で老化と関わりの深い認知症になる可能性も高くなります。今後も認知症の患者は増加する見込みで、より効率的な医療や介護などのサポート体制が求められています。

認知症は、進行とともに状態が変化する病気なので、変化していく状態に応じた適切なサポートを受けることが大切です。

この冊子では、認知症の基礎知識の他に知っておきたい制度や地域のサービスなどを紹介しています。認知症になってもあわてることなく、住み慣れた地域で暮らしていけるように、この冊子の情報をご活用ください。

もくじ

自己チェックシート	1
認知症とは？	2
症状の対応について	6
認知症のくすりについて	8
福祉制度・事業紹介	9
認知症を予防するには！	12
ひとりで悩まず相談しましょう！	14

自己チェックシート

認知症の早期発見！

こんなことはありませんか？



認知症の初期のころは、うつ病に間違われたり、ただの老化によるもの忘れとして見逃されたり、症状に気付きにくく、診断までに数年かかる場合があります。

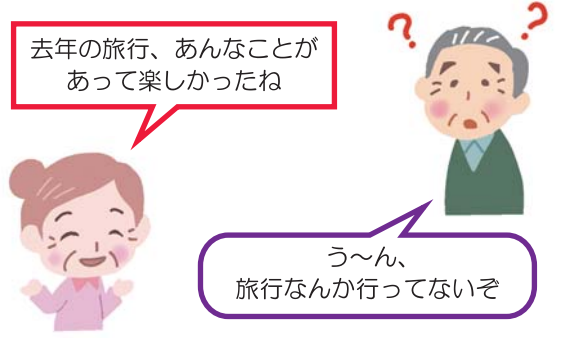
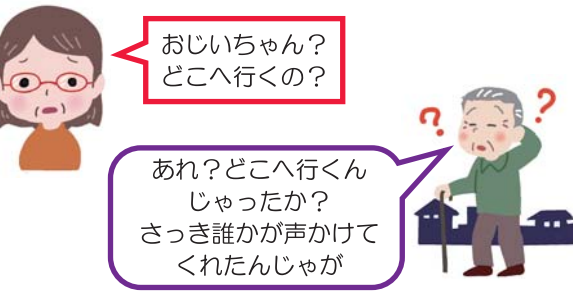
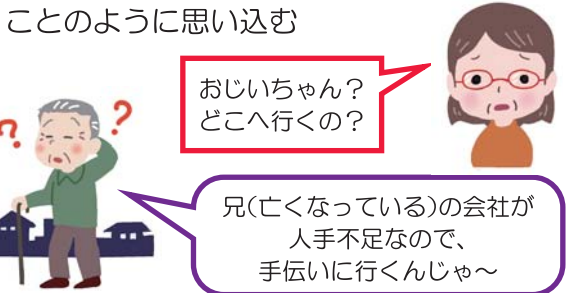
認知症は、早めに発見・診断されれば、治療で改善したり、悪くなるスピードをゆるめることが出来る場合があります。早期発見のためにも、こんなことに思い当たらないか、チェックしてみてください。

- ☐ 物の名前が出にくい。すぐに言葉が出てこない。
- ☐ 「あれ」「これ」などをよく使うようになった。
- ☐ 以前までは出来ていたことが、出来なくなった。出来にくくなった。
- ☐ 出来ることが減ってきた。
- ☐ 今までの日課をしなくなった。
- ☐ 急激に、だらしなくなった。
- ☐ 入浴を嫌がるようになった。
- ☐ ちょっとのことで怒りっぽくなった。
- ☐ 意欲がなくなり、ボーっとすることが増えた。
- ☐ テレビを見ているのではなく、眺めていることが増えた。
- ☐ 季節や年月日が言えなくなった。
- ☐ 同じことを何度も言うようになった。
- ☐ 鍋を焦がしたりすることが増えた。
- ☐ 同じ料理が続くようになった。
- ☐ 話をしても、かみ合わない。
- ☐ 同じものをいくつも買う。
- ☐ 小銭での支払いをしなくなった。
- ☐ 自分の失敗を他人のせいにしたり、疑い深くなった。
- ☐ ますます頑固になった。
- ☐ ありえないことを話すようになった。

★ 自己チェックシートに該当するからと言って、認知症というわけではありません。
気になったら、かかりつけ医に相談しましょう！

“認知症”と“もの忘れ”の違い

老化による年相応の「もの忘れ」と認知症の初期症状にみられる記憶障害による「もの忘れ」とは異なります。誰しも年をとると、もの忘れをしやすくなりますが、そのもの忘れが認知症によるものか、老化によるものかを知っておくことが大切です。

老化にともなう“もの忘れ”	“認知症”によるもの忘れ
体験したことの一部を忘れる ヒントを与えると思い出せる 旅行で行ったところの旅館の名前を忘れる 	体験したこと自体を忘れる ヒントを与えても思い出せない 旅行へ行ったことを忘れる 
探し物を努力して見つける 	なくした物は誰かに盗られた 
作話がみられない ありえない作り話で正当化したりしない 	しばしば作話がみられる その場しのぎの作り話をし、本当にあったことのように思い込む 
日常生活に支障はない 問題なく日常生活をおくることができます 	日常生活上に支障がある ふだん生活するうえで、さまざまな支障が起きます 

認知症とは？



認知症は脳の病気による症状です。

大人になっていったん発達した知能が、脳やからだの病気によって、新しいことを覚えたり、正しい判断をしたり、段取りよく物事を進めたりする力が低下し、自立した日常生活に支障をきたしてくる状態（症状）のことをいいます。

※ 認知症は、病名ではなく症状名です。何らかの病気や脳へのダメージを受けることによって生じる症状をいいます。

認知症にはどんなタイプがあるの？

認知症には、原因となる病気などによって、たくさんのタイプがありますが、一番多いとされているのがアルツハイマー型認知症で、他にレビー小体型認知症や脳血管性認知症等があります。これらの認知症は現在、完治が難しいとされていますが、認知症に似た病気や症状があったり、症状の早期発見・早期対応・治療により『治る可能性のある認知症』がありますので、自己判断せず、早期に受診していただくことが大切です。

認知症に似た病気や症状

●うつ病

抑うつ気分・気力や意欲の低下・絶望感など

●急激な興奮がある

身体面の不調や大きな環境の変化から表れるせん妄

●軽度認知機能障害（MCI）

加齢による物忘れと認知症によるもの忘れの境界状態のもの忘れがあります。

治る可能性のある認知症

●正常圧水頭症による認知症

●慢性硬膜下血腫による認知症

●甲状腺機能低下症による認知症

●脳腫瘍による認知症

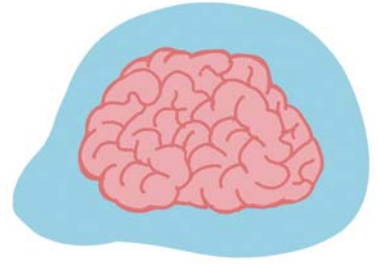
●薬剤服用による認知症

●低栄養による認知症

認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見して早期に適切な治療をはじめることで、年齢相応まで改善が期待できます。



認知症を引き起こす主な脳の病気 ～3大認知症～



アルツハイマー型認知症

認知症の中で一番多い原因疾患といわれています。脳の委縮により初期の段階からもの忘れがあり、判断力の低下や日時、場所が判らないといった症状が表れ、徐々に進行していきます。治療は困難ですが、早期の対応により症状を緩和することが可能です。

症状や傾向

- ゆっくりと症状が進行する
- 機能低下は全般的に進む
- もの忘れの自覚がなくなる
- 初期には麻痺など神経障害は少ない
- 人格が変わることがある
- 画像診断で脳の委縮がわかることがある



レビー小体型認知症

脳の神経細胞にレビー小体という異常なタンパク質が蓄積し、手足のふるえなどのパーキンソン症状が表れたり、ありありとした幻視、妄想、失神などの症状がみられます。アルツハイマー型認知症と比較すると、初期の段階での記憶障害は比較的軽度な場合が多いです。

症状や傾向

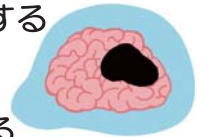
- くだらかに症状が進行する
- 機能低下は全般的に進む
- 初期にはもの忘れの自覚がある
- 筋肉の硬直などが起こりやすい
- 生々しい幻視があらわれる
- 画像診断では脳の委縮が軽い

脳血管性認知症

脳出血や脳梗塞などで脳の血管が詰まったり、破れたりすることが原因で症状が表れてきます。脳梗塞等の発症が原因となるため、症状としては発症を繰り返すたびに急激に進みます。障害を受ける部位により表れる症状が違ったりします。生活改善や適切な治療により梗塞等の発症を予防することで、急激な進行を抑えることが可能です。

症状や傾向

- 再発のたびに段階的に進行する
- 機能低下はまだらに起こる
- 初期には物忘れの自覚がある
- 片麻痺など神経障害が起こりやすい
- 人格は比較的に保たれている
- 画像診断で梗塞などの病巣が確認できる



※このほかにも、脳の外傷や腫瘍、感染症などさまざまな病気が原因となって脳の障害が起こり、認知症を引き起こします。

認知症の症状はどんなもの？

認知症の症状の仕組み

病気等によって脳に障害を受ける



中核症状

記憶障害
見当識障害
失効・失語

ついさっきのことやしているはずのことを忘れてしまう
日時や場所、人間関係などがわからなくなる
服を自分で着られなくなったり、うまく話せなくなったりする

実行機能障害
判断力障害

料理の手順や旅行の計画が立てられなくなる
複雑な話が理解できず、わずかな変化にも対応できなくなる

本人のもともとの
性格や素質



ストレスの多い
生活環境やケア、
周囲との人間関係
など



主な行動・心理症状（周辺症状）

行動症状

●暴言 ●暴力 ●徘徊 ●不潔行為 ●活動量の低下など

心理症状

●不安 ●焦燥 ●興奮 ●うつ状態 ●睡眠障害 ●妄想



認知症の人に見られる症状は、その基となる症状である『**中核症状**』と、中核症状と関わり方や環境が原因として現れる『**周辺症状**』に分けられます。『**中核症状**』は、程度の差はあっても認知症の人には必ずみられる症状ですが、『**周辺症状**』は全ての認知症の人にみられるものではなく、関わり方や環境で現れ方が違いますし、症状があまりみられないようにしたりすることもできるものです。

症状の対応について

認知症の人たちの行動には、「なぜ、こんなことをするのか理解できない」「都合のいいことだけ覚えていて、都合の悪いことだけ忘れたふりをしているんじゃないのかしら？」「さっき言ったばかりなのに！」「ちょっと注意したら、すぐに怒ってくるのよ」といった声をよく聞きます。

それらの行動は、意地悪で言っているのでしょうか？全く訳が分からずとっている行動なのでしょうか？

そうではありません！**認知症の方の行動には、必ず理由があります！**だから、認知症の人に何を言ってもわからないではなく、「**なぜ、こんな行動をするのか？**」について考えてみませんか。

症状から認知症の人の「なぜ？」を考えましょう！

◆ 今、伝えたことを何度も聞く。

「さっき言ったでしょ！」というと怒ってくる。

認知症の人は、今あった出来事が消えてしまいますので、何回も聞いてきますが、毎回は「はじめての出来事」です。はじめて聞いたのに、「さっきも聞いたでしょ！」ときつい調子で言われたら、誰でも腹が立つと思いませんか？



そんな時は、同じ答えでもいいので、根気よく優しく答えてくれるとありがたいの。

◆ 今、食事をしたところなのに、「ご飯はまだか？」という。「さっき食べたでしょ！」という「食べていない！」という。

認知症の人は、ご飯を食べたという出来事が消えてしまうだけでなく、満腹と感じる脳の神経も障害を受けていることがあるので、ご飯を食べた記憶はないし、おなかもすいている。そんな時に、「さっき食べたでしょ！」と言われたら、「こんなにおなかすいているのに、年寄りだと思ってばかにして！」と、感じてしまっても不思議ではないと思いませんか？

そんな時は、相手を否定するより、お菓子や果物を渡して、「**食事ができるまでもう少し待ってください**」などと言って、気持ちをそらせてくれるといいようじゃの。



◆ 自分の家なのに、「家に帰る」という。 「ここが家だよ」といっても出て行こうとする。

認知症の人は、時間や場所がわからなくなるので、自分の家にも、今、何処にいるのかがわからなくなって不安になります。とにかく、この不安な場所から抜け出したい思いから、「家に帰る」というのではないのでしょうか？それなのに、「ここが家だから何処にも行かなくていい」と引き止められ、何処かわからない場所から帰してもらえなければ、誰でも逃げ出したくなると思いませんか？

そんな時は、何が本人を不安にさせている原因なのかを考えて、本人が安心できる声かけをしたり、寄り添ってくれるだけで、安心できるようじゃの。



◆ 感情的なしこりは強く残っている。

認知症の人は、もの忘れは激しいのに、感情は残っていますから、特に嫌な思いをしたことなど、その時の出来事は忘れていても、その時の心に残った感情的なしこりは強く残っていることが多いようです。

たとえば、衣替えでせっかくタンスを整理したのに、お年寄りがまた取り出しているとき、「何をやってるのよ、まったく」などと注意するより、結局はこちらで片付けをすることになるのであれば、「ありがとうございました。あとは私がしますので、お茶でも飲んでください」などと言って片付けてくれるとお互い傷つかずにすむのよ。腹も立つでしょうがよろしく頼みますね。



認知症のくすりについて

これまでわが国では、アリセプト（ドネペジル）が記憶障害の進行を遅らせる唯一のくすりとして用いられてきましたが、現在では、他のくすりも発売され、錠剤、ゼリー状、貼付剤等とその人ごとの状態にあわせて、処方して頂けます。担当の医師にご相談ください。

商品名	アリセプト	レミニール	リバスタッチ イクセイロン	メモリー
効 果	認知症の進行を遅らせる			
副作用	消化器症状（悪心・嘔吐・下痢）、興奮			めまい・眠気
剤 形	錠剤・口腔内崩壊錠・細粒・ゼリー	錠剤・口腔内崩壊錠・液剤	貼付剤	錠 剤

くすりの管理工夫

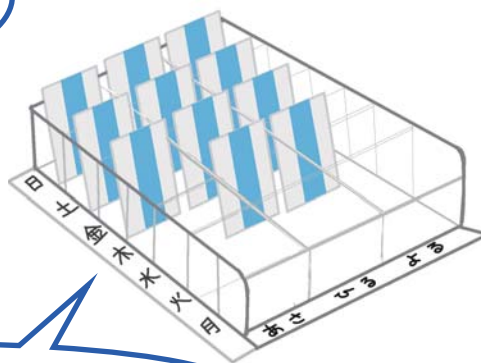
朝、昼、夜をわかりやすく色別にして、一包化にすることで飲み忘れ防止に



1週間分のくすりをカレンダー式に



箱型：1週間分のくすりを収納できます



ちょっとした工夫で、くすりの服薬確認ができます！

くすりの服薬上の注意

認知症のくすりは、副作用は人それぞれ発症する時期、症状が違います。

普段の生活の変化をノート等に残し、くすりの効果・副作用の経過を観察する必要があります。ノート等を主治医や薬剤師に提出し、治療の経過をみてもらうとよいでしょう。

福祉制度・事業紹介

認知症の方の介護は、状態や置かれている環境等によって違います。その場面によって使えるサービスや制度も違ってきます。ここでは、福祉制度や御浜町の事業を紹介させていただきます。少しでも不安なことがあれば、ご相談ください。

家族だけでは介護できなくて不安で心配。。。どうしたらいいの？



制度・サービス	窓 口	内 容
介護保険制度	御浜町役場 健康福祉課 御浜町地域包括支援センター 紀南介護保険広域連合	状態に合わせて、ヘルパー・通いのサービス・リハビリ・施設入所等のサービスを利用できる制度です。
ささえあいサービス	御浜町社会福祉協議会	1時間500円のボランティアサービスです。

介護サービスを利用することで利用者の自立支援や家族介護負担軽減につながると思います。



利用者の障害の状態によりますが、受けられる助成制度があります。

介護することで、お金がかかり、生活面が心配……。

制度・サービス	窓 口	内 容
精神障がい者保健福祉手帳	御浜町役場 健康福祉課	公共料金等の割引、税金の控除・減免、通院医療費助成等の助成があります。
特別障害者手当	御浜町役場 健康福祉課	重度の障害のため必要となる精神的、物質的な特別の負担の軽減の一助として手当を支給されます。
家族介護用品支給事業	御浜町役場 健康福祉課	在宅で寝たきりや認知症の高齢者等を介護するご家族の方に対して、紙おむつ等の介護用品を支給します。

本人は一人暮らしを続けたいって言っているけど、私たちも見守ってあげられないし、近くにも住んでないし、どうしよう？



家の外に出て、道に迷っていなくなってしまうたらどうしよう？



一人暮らし等で、地域社会とのつながりが少ない方々の福祉ニーズの早期発見・対応等を目的に見守り事業があります。



制度・サービス	窓 口	内 容
あんしん訪問	御浜町社会福祉協議会	福祉的な見守りが必要な世帯を対象に、社会福祉協議会の職員が定期的に訪問します。
高齢者見守りボランティア	御浜町社会福祉協議会	民生委員を中心に、生活に不安を感じている高齢者等のお宅を、月に2回程度訪問します。
見守り・緊急時対応システム事業	御浜町社会福祉協議会	緊急ボタンや、ドア開閉感知式センサーが本人への安否確認等緊急時に役立ちます。
徘徊SOSネットワークシステム	御浜町地域包括支援センター	徘徊により行方がわからなくなってしまうときに、早期の発見・保護に役立ちます



お金や財産の管理は大丈夫
だろうか？悪徳商法の被害
にあわないだろうか？

制度・サービス	窓 口	内 容
成年後見制度	御浜町地域包括支援センター 御浜町社会福祉協議会	判断能力が不十分な人を法律面や生活面で保護・支援する制度です。
成年後見制度 利用支援事業	御浜町役場 健康福祉課 御浜町地域包括支援センター	成年後見制度の利用を支援（町長申立・申立てに必要な費用の助成・後見人等への報酬助成等）するための事業です。
日常生活自立支援 事業	御浜町社会福祉協議会	福祉サービスを利用するための手続きのお手伝いや金銭管理サービスを通じて、利用者の生活を応援するものです。

判断能力の衰えなどにつけ込まれて、詐欺や悪徳商法などの被害にあう危険がありますので、上記、制度を利用することで、被害や不安が少なくなると思います。



認知症についての
知識や介護者の
介護経験について
知りたいし、
仲間をつくりたい！



介護経験者のお話や専門職による
教室等で認知症介護の知識を得る
ことができます。

制度・サービス	窓 口	内 容
認知症家族 介護者教室	認知症疾患医療センター 【熊野病院内】	認知症の人の家族や介護している人たちが、同じ立場で、情報交換や交流を図ることを目的としています。
認知症サポーター 養成講座	御浜町地域包括支援センター	認知症を正しく理解する機会として、各種団体・グループ向けに開催します。

認知症を予防するには!

今のところ、認知症にならない方法や完全に治す方法は見つかっていませんが、最近の研究から、どんな生活習慣などが認知症を引き起こす危険度を上げているのかわかってきています。このような生活習慣を変えることで、認知症の発症を遅らせたり、防いだりできる可能性があります。できそうなことだけでも、やってみませんか？

ポイント

①

趣味に積極的に取り組みましょう！

料理、旅行、釣り、庭いじりといった趣味活動やパソコン、囲碁、トランプなど頭を使うゲームは、計画力や思考力を多く使うため、認知症の発症を遅らせたり、予防したりする効果が期待できます。また、新聞や雑誌を読んだりすることもよいようです。

※実際に旅行に出かけることもいいですが、それ以上に旅行の計画を立てて、プランをねることが大切です。



ポイント

②

有酸素運動をしましょう！

ウォーキング、水泳、体操、サイクリング、スポーツなどの有酸素運動を行なうと、脳の血流が増すため認知症予防に効果があります。できれば週3日～5日、1日30分以上の運動をすると、運動の強度に合わせて効果がみられるようですが、無理のないようにつづけていきましょう。



ポイント ③

野菜や果物、魚をできるだけ食べましょう！

野菜（特に緑黄色野菜）や果物に含まれているビタミンC、ビタミンE、ベータカロテンの抗酸化作用が認知症予防に効果があるようです。また、魚、特に「青背の魚」と呼ばれるサバ、イワシ、アジなどには、脳の神経伝達や脳の血の流れをよくする働きがあるようです。



ポイント ④

記憶力を積極的に使おう！

脳を活発に使う生活をすることは、認知症予防に効果的です。なかでも、「エピソード記憶」と呼ばれる「体験したことを思い出す」ということを積極的に行なうとよいといわれています。



ポイント ⑤

人とのつながりを持ちましょう！



人とおしゃべりしたり、いろいろな人に出会ったり、一緒にどこかへ出かけたりするだけで、記憶力や注意分割力をおおいにきたえられます。そうした人とのつながりが、認知症の予防になるだけでなく、いろんな場面での助け合いにつながったり、人生の大きな楽しみにもつながるのではないのでしょうか。



御浜町には、色んな介護予防事業の取り組みがあります。
ご興味がある方は気軽に御浜町地域包括支援センターに
ご相談ください。

ひとりで悩まず相談しましょう!

認知症は年をとったので仕方がないとあきらめていませんか？

親の介護は、子ども達の当然の義務で、自分たちで何とかしなければいけないと思
い込んでいませんか？

認知症になった人やその家族の多くは、誰にも相談できずに悩んでいるようです。
認知症は、誰もがなりうる可能性のある病気です。気軽に相談して、今後のことを一
緒に考えてみませんか？

相 談 窓 口	電 話 番 号	場 所 ・ 内 容
御浜町地域包括支援センター	05979-3-0514	場所：御浜町役場 1 階 受付：8:30 ～ 17:15（月から金） 介護に関する相談を受付けています。
御浜町社会福祉協議会	05979-2-3813	場所：御浜町福祉健康センター 受付：8:30 ～ 17:30（月から金） 介護に関する相談を受付けています。
紀南病院 もの忘れ外来	05979-2-1333	場所：紀南病院（神経内科） 受付方法：かかりつけ医の紹介状と事前予 約が必要です。予約は地域連携室までお願い します。
認知症疾患医療センター ①電話相談 ②面接相談（予約制） ③認知症専門外来（予約制）	0597-88-1123	場所：熊野病院内 受付：9:30 ～ 16:30 精神保健福祉士等が認知症に関する相談に 対応します。 受診についても事前に相談してください。
公益社団法人 認知症の人と家族の会 （三重県支部）	059-370-4620	家族の立場で、相談が受けられます。 留守電の時は、ご連絡先等の伝言をお願い します。
三重県認知症コールセンター	059-235-4165	受付：9:30 ～ 17:30（月から金） 認知症介護・医療・様々な相談を受付けて います。
若年性認知症コールセンター	0800-100-2707 （フリーダイヤル）	場所：愛知県大府市（認知症大府センター） 受付：10:00 ～ 15:00（月から土） 全国の65歳未満の認知症の人の相談を受け ています。