

認知症とは

認知症は、誰もが発症しうる身近な脳の病気です。様々な原因で脳の働きが悪くなり記憶力や判断力などが低下し、日常生活に支障が出る状態です。

認知症の定義

一度正常に発達した認知機能が、後天的な脳の障害によって持続的に低下し、日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態を言い、それが意識障害のないときにみられる。

認知症疾患治療ガイドライン2010

認知症の種類と症状

アルツハイマー型認知症



- 初期の症状は「もの忘れ」
- 脳の神経細胞に異常なたんぱく質がたまり、細胞が破壊されて、脳が縮む。

症状の例

少し前のできごとを忘れる。
同じことを何度も聞く。

脳血管性認知症



- 脳梗塞やくも膜下出血など、脳の血管障害で起こる認知症。
- 脳の血管が詰まったり破れたりして、血流が悪くなり、脳細胞が死滅する。

症状の例

手足がしびれる。
飲み込みが悪くなる。

レビー小体型認知症



- レビー小体という異常なたんぱく質の固まりが、脳内の神経細胞にたまる。
- 認知機能の変動がある。

症状の例

実際にはいない子どもや虫が見える。手足の動きが鈍くなる。

前頭側頭型認知症

- 多くの人が40～60代で罹る。
- 人格変化や反社会的行動が起こる。
- 何度も言ったりしつこく繰り返す

症状の例

万引きを繰り返す。いつも同じコースを何度も散歩する。

エム シー アイ

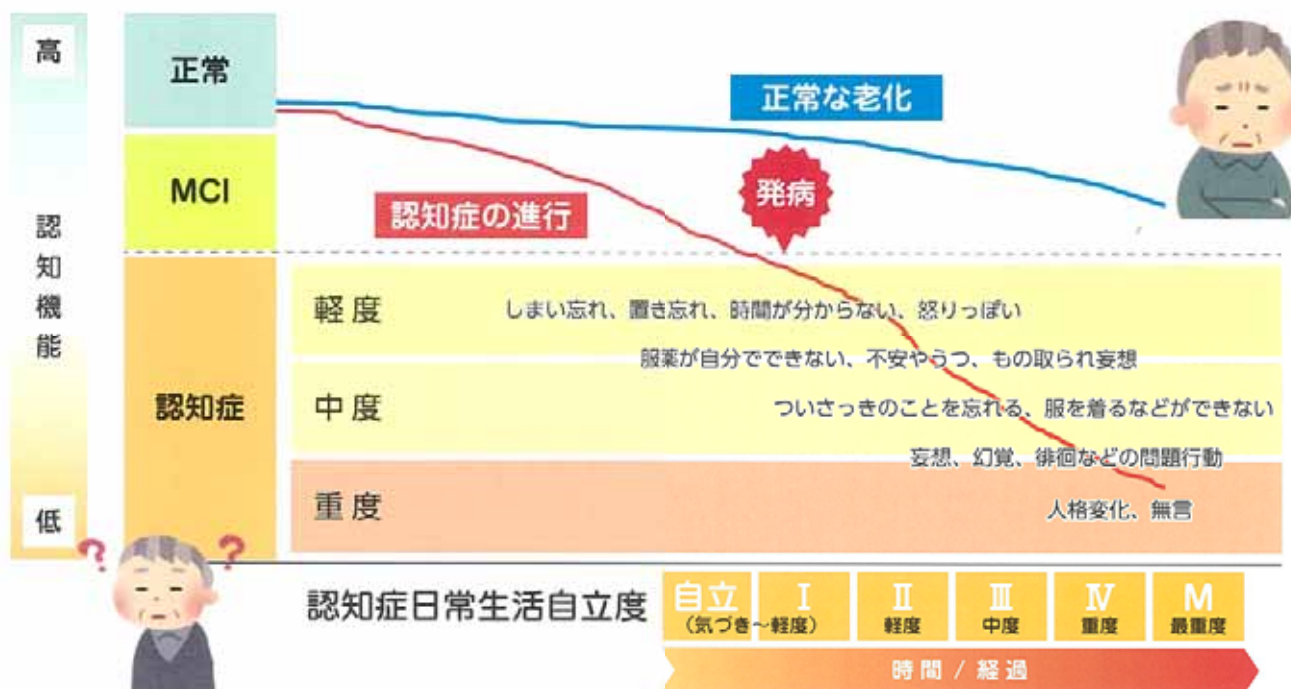
MCI (軽度認知障害) とは？

MCIはMild Cognitive Impairmentの略（軽度認知障害）

認知機能（記憶、注意、決定、実行など）のうち、1つの機能に問題が生じていますが、日常生活には支障がない状態をいい、自立して生活できる状態です。しかし、年に5～15%が認知症に移行すると言われています。

何もしない状態では、認知症に移行する可能性が高いため、この段階で運動習慣や栄養バランスのとれた食事、社会参加をすることで、脳の活性化を図ることが必要です。

認知症の進行の例（アルツハイマー型認知症）



※認知症の種類により進行の仕方は異なります。 ※時間とともに重症化していくことは共通しています。

少しでも心配があれば、12 ページの「チェックリスト」をやってみましょう。

早期発見・早期対応をこころがけましょう



認知症の原因によっては、早い段階で治療を開始すれば治る可能性があります。（※脳腫瘍、慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症）



早期の対応で、その後の症状が緩和できたり、進行を遅らせたりすることが期待できます。



今後の暮らしに備えるために自分で考えたり、家族と相談する時間ができます。

若年性認知症

気軽に相談してみよう

〈若年性認知症とは〉

65 歳未満で認知症を発症する認知症の総称です。

若年性認知症のための
電話相談



若年性認知症コールセンター（無料）
0800-100-2707
（月～土曜、10 時～15 時）

こんな症状はありませんか。

- 書類の整理が難しくなった
- 職場でのミスが増えた
- 家事に時間がかかるようになった

働き盛りの世代の認知症は、本人だけでなく、家族の生活に与える影響が大きく、社会的にも重大な問題となっています。仕事や家事、子育てのこと、各種制度のことなど、早めにご相談ください。

認知症の
進行の経過

認知症の進行

認知症の度合い	① 自立	② 気づき	③ 軽度	④ 中等度	⑤ 重度	⑥ 最重度
認知症高齢者の日常生活自立度	自立	自立 ～ Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ	Ⅳ	Ⅴ
認知症の人の様子 (見られる症状の例)		● 認知症を心配し始める ● 計画立案や、順序立ててやり遂げることが困難 ● ぼんやりすることが多い ● 根気が続かない	● もの忘れが目立つ ● 時間の感覚が薄れる(日付の間違いなど) ● 身だしなみに無頓着になる	● いつ、どこで、なにをしたのかの出来事を忘れる ● 日付や季節、年次の時間感覚がわからにくくなり、自分がいる場所についても見当が難しい	● 直近のことだけではなく、古い記憶も曖昧 ● 人物についても見当を付けることが難しい	● 言葉によるコミュニケーションが難しくなる
暮らしの中で困る事		調理や買い物など、今まで出来ていたことで見守りが必要 ☐ いらいらして怒りっぽい ☐ 一日や一週間の計画が自分で立てられない ☐ 外出がおっくう ☐ 同じ物ばかり買う ☐ 人や物の名前が思い出せないことがある ☐ 会話の中で「あれ」「それ」などがよく出てくる	今まで出来ていたことで見守りや手助けが必要 ☐ 買い物で必要以上の物を買う ☐ 物事の段取り、家計、金銭の管理などに支障がある ☐ 服薬管理や電話対応ができなくなる ☐ 大事な物をどこにやったか思い出せず探し回る ☐ 同じことを何度も話したり聞いたりする	家事全般で支援が必要。着替え、入浴など身の回りのことにも支援が必要 ☐ ガスの消し忘れなどで鍋を焦がす ☐ 入浴を忘れる ☐ 季節にあった衣服を選べない ☐ 昨日の出来事をすっかり忘れてしまう ☐ お金や持ち物のしまい場所を忘れて「盗まれた」と騒ぐ	身の回りのこと全般で支援や介護が必要 ☐ 服を1人で着ることができない(前後や裏表、上下、順番がわからなくなる) ☐ 入浴を嫌がったり、体に洗剤が残るなど ☐ 排泄の失敗が増えるなど 	病気によっては寝たきりになるなど、常に介護が必要 ☐ 寝たきりとなり排泄や入浴など、身の回りのこと全般に介護が必要 ☐ 食事が飲み込みにくくなり、介助に時間がかかる ☐ 日中も眠っている時間が多くなる ☐ 発語が減る
本人・家族向けアドバイス	● 健康診断を受け、生活習慣病の予防をしましょう。 ● 趣味や社会参加を積極的にしましょう。 ● かかりつけ医を持ちましょう。 ● 認知症や介護について知っておきましょう。 	● いつもと違う様子や困ったことがあれば、まず相談しましょう。本人が認知症の症状を自覚し、不安に思っていることもあります。認知症の診断を受けていない場合は、早めにかかりつけ医などの医療機関に相談しましょう。 ● 家族はさりげなく手助けを。どの部分ができて、どの部分ができないのかを見極めて接しましょう。本人にとって、できないことが増えていくことは不安なものです。本人の不安に共感しながら、さりげなく手助けしましょう。 ● 見守りサービス(10ページ)の利用や地域での見守りを依頼して、見守り体制を依頼しましょう。 	● 事故に備えて安全対策を。火の不始末や、道に迷うなど、思いがけない事故に備えて安全対策を考えます。 ● 家族は本人の行動の変化にとまどいや不安を感じる事が増えてきます。 ● 介護のつらさやしんどさを1人で抱え込まず、身近な人や支援者に理解してもらいましょう。同じ介護を経験する家族が集う場(10ページ)に参加するのもよいでしょう。	● 介護保険サービスを利用して負担軽減を。デイサービスやショートステイなどの利用で、介護者自身の休息をはかるのもよいでしょう。 ● 本人が大声で怒鳴ったり、落ち着かず手が出たり、介護を嫌がったりすることがあるかもしれません。かかりつけ医に医療面での対応を相談するとともに、本人への接し方の工夫を介護の専門職や介護経験者に聞いてみるのもよいでしょう。	● 家族は、言葉以外のコミュニケーション(スキンシップや表情・しぐさから気持ちをくみ取るなど)コミュニケーションの工夫をしましょう。 ● 看取りに備えて相談をしていきましょう。	

どんな時でもまず「相談」からはじめましょう。認知症を支える仕組みは様々です。相談しながらサービスなどをうまく使いましょう。

認知症の症状がある方との接し方の一例

「財布や通帳を盗まれた！」と家族を疑う

否定したり説得したりせず、一緒に探しましょう。置いた場所がわからなくなった自分を受け入れたくないという不安な気持ちから、そのような行動をとっていることも考えられます。

食事や入浴を拒否する

認知症の症状が進むと本人も不安になります。少しの環境の変化にも敏感に反応するようになるので、まずは「原因はなんだろう？」と推察してみましょう。例えば、「おなかの調子が悪い」「熱っぽくてだるい」「他に嫌なことがあって気分が乗らない」など、理由がわかったら、原因の解消から始めてみましょう。