

## 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

一度獲得された知的機能が、後天的な脳の機能障害によって全般的に低下し、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2017

## 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、脳がちぢむ。

#### 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。
- 日や時間帯で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。  
(パーキンソン症状)

### 前頭側頭型認知症

- 多くの人が40～60代でかかる。
- 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

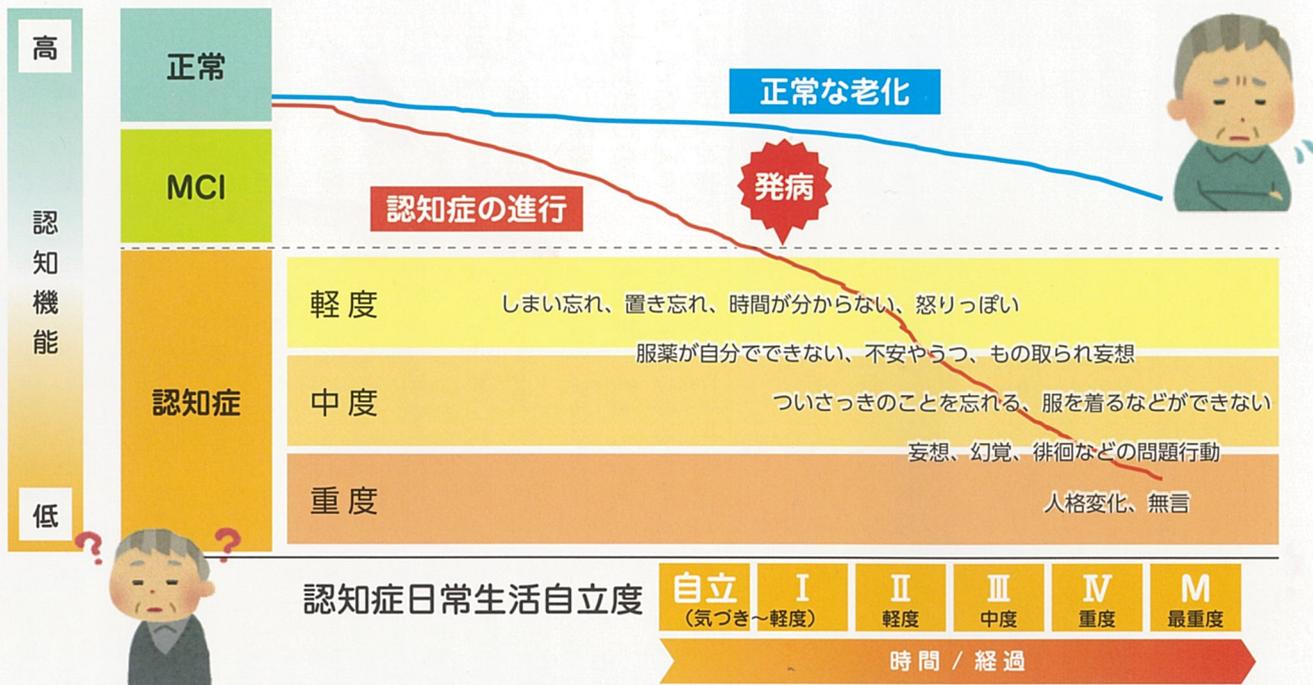
## MCI (軽度認知障害) とは？

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あります。

## 若年性認知症

気軽に相談してみましょ

〈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

水曜のみ 10時～19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
- 職場での誤りや失敗が増えた
- 家事に時間がかかるようになった

働き盛りの世代で発症する認知症は、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

認知症の進行の経過

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		物の置き忘れや名前が出てこないなどの「もの忘れ」はあるが、日常生活は自立している	新しい事や複雑なことに困難が生じるが、簡単で慣れている事なら自立できる	社会生活には手助けが必要だが、家庭内では、誰かの見守りがあれば自立できる	日常生活全般において、人の手助けが欲しくなる	表情・しぐさで、自分の感情を相手に伝えることができる
暮らしの中で困る事 (見られる症状の例)		<input type="checkbox"/> いらいらして怒りっぽい <input type="checkbox"/> 自分で一日や一週間の計画が立てられない <input type="checkbox"/> 外出がおっくう <input type="checkbox"/> 同じ物ばかり買う <input type="checkbox"/> 人や物の名前が思い出せないことがある <input type="checkbox"/> 会話の中で「あれ」「それ」などがよく出てくる	<input type="checkbox"/> 買い物で必要以上の物を買う <input type="checkbox"/> 物事の段取り、家計、金銭の管理などに支障がある <input type="checkbox"/> 服薬管理や電話対応ができなくなる <input type="checkbox"/> 大事な物を、どこにやったか思い出せずに探し回る <input type="checkbox"/> 同じことを、何度も話したり聞いたりする	<input type="checkbox"/> ガスの消し忘れ等で鍋を焦がす(頻回) <input type="checkbox"/> 入浴を忘れる <input type="checkbox"/> 季節にあった衣服を選べない <input type="checkbox"/> 昨日の出来事をすっかり忘れてしまう <input type="checkbox"/> お金や持ち物のしまい場所を忘れて「盗まれた」と騒ぐ	<input type="checkbox"/> 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) <input type="checkbox"/> 入浴を嫌がったり、体に洗い残しがある <input type="checkbox"/> 排泄の失敗が増える等	<input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 食事が飲み込みにくくなり、介助に時間がかかる <input type="checkbox"/> 日中も眠っている時間が多くなる <input type="checkbox"/> 発語が減る
本人・家族向けアドバイス	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康診断を受け、生活習慣病の予防を行いましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>日や場面によって、「1人では難しい」ときもあります。周りの見守りや手助け、工夫があればできる時期です。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活のいろいろな場面で、声かけや誘導、周りの人が手助けを行いましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>介護サービスを利用して家族・本人、双方の積極的な負担軽減をはかるのも良いでしょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>季節を楽しんだり、食事を楽しむこともできます。</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>趣味や社会参加を積極的に行いましょう。</li> <li>かかりつけ医を持ちましよう。</li> <li>認知症や介護について知っておきましよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>医師と相談しながら健康管理をすることで、現在の状態を長く維持することができます。</li> <li>いつもと違う様子や困ったことがあれば、早めにかかりつけ医などの医療機関に相談しましよう。</li> <li>本人にとっては、できないことが増えていくことは不安なものです。家族は、本人の不安に共感しながら、さりげなく手助けしましよう。</li> <li>サービスの利用や地域での目配りを依頼して、見守ってくれる人を増やしましよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>危険から身を守る方法を考えましよう。火の不始末や、道に迷うなど、思いがけない事故に備え、安全対策を始めましよう。</li> <li>家族の心も揺れ動く時期です。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よう。同じ介護を経験する家族が集う場に参加するのも良いでしよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>本人の不安や恥じらいから、大きい声を出したり、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。</li> <li>プロにはプロの、家族には家族の支え方があります。ときには専門家(医師、介護職)や介護経験者を頼りましよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>本人の表情・しぐさから感情を読み取りましよう。</li> <li>車いすで外出すれば、季節も感じられます。</li> <li>看取りに備えて相談をしていきましよう。</li> </ul>	

どんな時でもまず「相談」から始めましよう。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よう。

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！」と家族が疑われたとき

否定したり説得したりせず、一緒に探しましよう。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。

食事や入浴を嫌がってしまうとき

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？」と推察してみましよう。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よう。