

# 認知症

勝浦市 認知症ケアパス

## 認知症とは

認知症は脳の病気です。単なるもの忘れとは異なります。

脳に起きた何らかの障害によって、いったん獲得された知的機能（記憶する、時・場所・人などを認識する、計算するなど）が低下し日常生活を送ることが困難になる病気です。

認知症は老化現象と思われがちですが、脳の障害によって起きる『病気』です。

### 老化によるもの忘れ



### 日常生活に支障はない

- 体験の一部を忘れる。
- もの忘れした自覚がある。
- 日は多少間違えても月は覚えている。  
人物や場所などは覚えている。
- 性格に大きな変化はない。

### 認知症によるもの忘れ



### 日常生活に支障をきたす

- 体験そのものを忘れる。
- もの忘れしたことを自覚できない。
- 日時、人、場所などがわからなくなる。
- 性格が変わる。

## 認知症の原因

認知症を起す原因の多くは病気によるものです。

脳血管性認知症、アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症があります。他にも、頭をぶつけたときに起こる慢性硬膜下血腫、脳腫瘍、重度の貧血、栄養障害、薬の副作用なども原因となります。

アルツハイマー型認知症	脳血管性認知症	レビー小体型認知症
脳の神経細胞が減って、脳が小さく萎縮してしまうために症状が出る。 記憶の障害を、取り繕いで補うため、周囲に認知症が気づかれにくい場合がある。	脳梗塞などで脳の血管がつまったり破れたりして、その部分の脳の働きが悪くなるために症状が出る。高血圧や高脂血症、糖尿病などによる動脈硬化が原因で起こる。	初期ではもの忘れが目立たず実際には見えないものが見える、眠っている間に大きな声で怒鳴ったり奇声を上げたりすることが目立ちます。手足が震える、小刻み歩行が見られることもあります。頭がはっきりしている状態とボーッとしている状態が、日によって変動する

## 早期発見・早期対応が大切

認知症は徐々に進行する病気です。早めに発見して症状にあった治療と介護を行えば、進行がゆるやかになり、悪化をある程度防ぐことができます。

### ●認知症に似た病気もあります。

うつ病や内臓の病気、パーキンソン病、正常圧水頭症、薬の副作用などで、記憶障害やせん妄など認知症と似た症状が出る場合があります。

これらが原因の場合は、治療により症状が急速に改善する場合があります。気になる症状がみられたら、早急に医師の診断を受けることをおすすめします。

病院受診に抵抗がある人は、特定健康診査時に『**頭の健康チェック**』を実施して、軽度認知障害の早期発見をしています。

### \*軽度認知障害とは

認知症予備軍、正常でも認知症でもない状態で、数年後に認知症に移行する可能性が高いと言われていますが、全ての人が認知症にかかるとは限りません。



## もの忘れ『めやす』リスト

現在の日常生活と1年前の状態を比べてください。

合計点 **24点以下** だった場合、まずは、かかりつけ医に相談してみるか、最寄りの相談窓口（かかりつけ薬局、地域包括支援センター、かつら認知症ほっと・らいん等）に問い合わせを試みることをおすすめします。



① 曜日や月がわかる	2	1	0
② 前と同じように道順がわかる	2	1	0
③ 住所・電話番号を覚えている	2	1	0
④ 物がいつも、しまわれている場所を覚えている	2	1	0
⑤ 物がいつもの場所にないとき、見つけることができる	2	1	0
⑥ 洗濯機やテレビのリモコンなどの電気製品を使いこなせる	2	1	0
⑦ 自分で状況にあった着衣ができる	2	1	0
⑧ 買い物でお金が支払える	2	1	0
⑨ 心他の具合が悪くなったわけではないのに、気力がなくなってきた	2	1	0
⑩ 本やテレビの内容がわかる	2	1	0
⑪ 手紙を書いている	2	1	0
⑫ 数日前の会話を思い出すことができる	2	1	0
⑬ 数日前の会話の内容を思い出させようとしても難しい	2	1	0
⑭ 会話の途中で言いたいことを忘れるところがある	2	1	0
⑮ 会話の途中で適切な単語が出てこないところがある	2	1	0
⑯ よく知っている人の顔がわかる	2	1	0
⑰ よく知っている人の名前を覚えている	2	1	0
⑱ その人たちがどこに住んでいる、仕事などがわかる	2	1	0
⑲ 最近のことを忘れっぽくなった	2	1	0

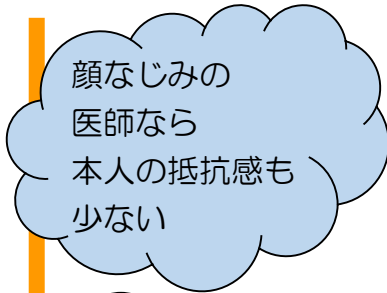
**合計**

**点**

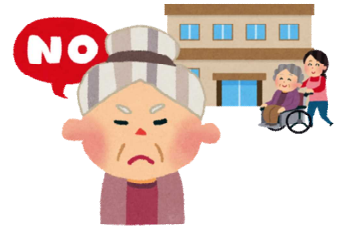
# あれっ？いつもと違う？と感じたら・・・



早めに 医療機関を受診する



医療機関へ行く事に抵抗感がある



相談をする

- かつら認知症ほっと・らいん
- 夷隅健康福祉センター（保健所）

医療機関

- 塩田病院：脳神経内科、精神科
- 亀田クリニック：神経内科、心療内科、精神科
- 東条メンタルクリニック
- 浅井病院

## 認知症に関する相談窓口

相談



かつら認知症ほっと・らいん（高齢者支援課内）

（73-6615・73-6616） 月～金/8時30分～17時15分

あんしん勝浦 認知症高齢者グループホーム （76-2666） 毎日/24時間対応

浅井病院 認知症疾患医療センター

（0475-58-1411） 月～金/10時～16時（年末年始・祝日を除く）

もの忘れ相談 東条メンタルホスピタル 認知症疾患医療センター

（04-7093-6046） 月～金/9時～16時（年末年始・祝日を除く）

ちば認知症相談コールセンター（043-238-7731）

プッシュ回線の固定電話から局番なしの（#7100 月・火・木・土 10時～16時

若年性認知症コールセンター

（0800-100-2707） 月～土/10時～15時（年末年始・祝日を除く）

<http://y-ninchisyotel.net/> 公式ホームページ

## 病院に行く前に知っておきたいこと いろいろ…



### ●なぜ、医師の診断が必要なのですか？

認知症は、原因やタイプによって、その後の生活上の注意点や治療方法が違ってきますので、見極めのために医師の診断が大切です。また、何かの病気によって認知症の症状が見られる場合があります。その時はその病気の治療が必要になります。

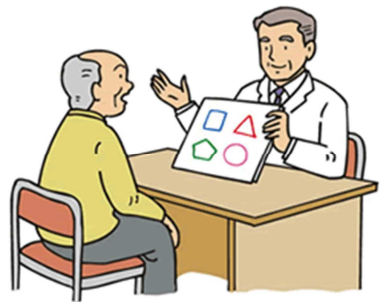
### ●どこの科に行けばよいのか？

脳神経内科、精神科、心療内科、脳外科などまたは、物忘れ外来などの専門科にかかってください。何科に行けばよいか迷った場合は、いつも診て頂いている医師に相談して、紹介してもらってください。



### ●検査はどんなことをするのか？

医師と対面で問診をします。記憶や認知機能の程度を調べます。また、脳の状態を知るために画像検査も行います。

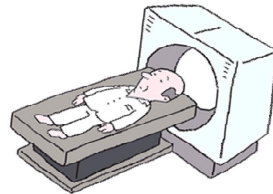


#### 【認知機能検査】

日時や物の形の認識、簡単な計算、数分前に見た物の記憶など調べます。

#### 【画像検査】

CTやMRIなどで脳の状態をみます。



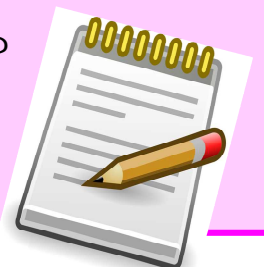
他の病気が原因の場合と区別をするために、血液検査や心電図検査など一般的な検査のほか、運動機能や神経の働きを調べることもあります。

### ●受診するときの家族の心得

医師の診断には、普段の本人の様子を知っている家族の話が役立ちます。

付き添う家族は次のことを事前にまとめておくといいでしょう。

- 物忘れは日常生活に支障をきたすものなのか？
- 最初に異変に気づいたのはいつ頃？それは突然出てきたのか？
- この半年の間に症状は進行したか？
- 本人のこれまでの病気や服用中のお薬について



## 『認知症』の上手なケアのために知っておきたいこと

認知症で記憶などに障害が出て、人としての感情の働きがなくなってしまうわけではありません。認知症の人の気持ちを知って暖かい気持ちで介護することが大切です。



### プライドを失っていません

認知症の症状があっても自尊心や羞恥心は失われていません  
認知症の人のプライドを尊重して介護をしましょう

### 過去と現実を混同しています

過去を順序立てて思い出せず、過去と現実の区別がつかなくなっているため、本人は混乱しています  
この点を理解してあげましょう

### 介護する人の気持ちが伝わり、

### それが病状にも反映されます

介護する人が認知症の人の気持ちを理解し、やさしく接していると、認知症の人も安心し落ち着きます  
逆に、介護する人が不安だったり嫌悪の気持ちを持っていると敏感に反応しさらに興奮します

### 感情がストレートに出ます

感情の抑制がきかなくなり、些細なことで怒ったり、泣き出したり、落ち込んだり、相手を一方的に拒否することもあります  
これは認知症という病気の症状のひとつであるということを理解しましょう

### 自分をもどかしく思い、

### 心理的にも不安定です

状況のみ込めなかつたり、失敗をしてしまう自分をもどかしく思い、もの忘れなどが多くなる自分に自信をなくしてしまいます  
このため、心理的には非常に不安定で、意思の疎通がさらに難しくなることもあります  
認知症の人のプライドを尊重して介護をしましょう





# 地域で見守ります



## 認知症サポーター養成講座

受講料は無料です

認知症の人とその家族の『応援者』が認知症サポーターです。何か特別なことをするのではなく、養成講座を受講して、認知症を正しく理解し、地域で認知症の方やその家族を暖かい目で見守る人になって欲しいのです。

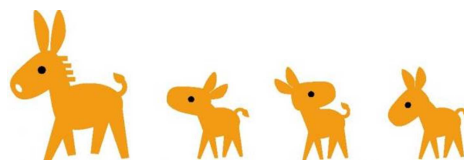
受講時間・・・1時間30分（基本時間）

受講内容・・・認知症の症状、治療法について

認知症の方の気持ちを知る

認知症の方の介護をする際の心構え

認知症サポーターとは



受講者には認知症サポーターの証である『オレンジリング』を差し上げます。

今までの受講者・・・

商店、コンビニエンスストア、郵便局、金融機関、飲食店、民生委員、中学生、高齢者学級受講生、市民、介護保険施設、市役所職員など



## 《認知症サポーター認定所》

認知症サポーター養成講座を受講した商店や金融機関、施設などを対象に、認知症サポーター認定所として見守りをお願いしています。

	勝浦地区	興津地区	上野地区	総野地区
商店		御門	森商店	(有)和泉屋商店
コンビニ	セブンイレブン 勝浦上町店 勝浦武道大学前 勝浦ビーチ店	セブンイレブン 勝浦興津店 ヤマザキデイリー ストア勝浦興津店		セブンイレブン 勝浦297号 バイパス南店
食品	原青果店 和泉酒店 江戸屋(煎餅) 森永牛乳勝浦販売店	小結 三葛木米穀店 浜屋酒店 雪印牛乳鶴屋	明治牛乳植野販売所 渡辺肉店	
衣類	ヤマザキ	上総屋	吉野洋品店	クリーニングハロー
洋品店	せきとく			
日用品雑貨	大黒屋(タバコ)	さかんや(本・文具) 鎌田商店(金物)		
薬局		原薬局		
飲食店	お好み焼きふうふう 夢てらす(みよまつ)	松葉屋飯店	山下屋	
金融機関	千葉興行銀行 銚子信用金庫			
郵便局	勝浦郵便局	興津郵便局 勝浦鶺原郵便局	上野郵便局	総野郵便局
その他	パソコンくらぶ勝浦 図書館	アスカ佛商		

