

認知症を知ろう

認知症は脳の病気です

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなって記憶力や判断力などが低下し、日常生活にまで慢性的に支障が出ている状態で、通常の老化による衰えとは違います。たとえば、朝ごはんは何を食べたか思い出せないといった体験の一部を忘れるのは、老化によるもの忘れといえますが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は、認知症が疑われます。



どんな症状が起こるのでしょうか

認知症になると記憶力や判断力などが衰えます。これが認知症という病気の本質なので「中核症状」といわれます。また、周囲とうまく適応できなくなったり、心身が衰えたり、不安になることなどによって妄想や幻覚などの症状が出ることもあり、これを「行動・心理症状 (BPSD)」といいます。

中核症状

記憶障害

新しい体験の記憶や、知っているはずの記憶の呼び覚ましに困難になる障害。



見当識障害

時間、日付、季節感、場所、人間関係などの把握が困難になる障害。



実行機能障害

旅行や料理など計画や手順を考え、それにそって実行することが困難になる障害。



理解・判断力の障害

2つ以上のことの同時処理や、いつもと違うささいな変化への対応が困難になる障害。



認知機能の低下に、不安やあせり、心身の不調、周囲の適切でない対応などが影響

行動・心理症状

行動・心理症状 (BPSD) は、適切な治療や周囲のサポートで認知症の人が感じている精神的なストレスなどを取り除くことによって、ある程度の予防や緩和が可能です。

- 妄想 ●幻覚
- 攻撃的な言動 ●無気力
- 便をいじるなど排せつの混乱
- 過食など食行動の混乱 など

認知症に早く気づこう

認知症は早期の発見が大切です

認知症は早期の発見と治療がとても大切な病気です。完治が難しい病気とされていますが、早期に発見して適切な対処をすれば、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。

早期発見による3つのメリット

メリット 1 早期治療で改善も期待できる

認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見し早期に治療をはじめると、改善が期待できるものもあります。

メリット 2 進行を遅らせることができる

認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことによって、その進行のスピードを遅らせることができます。

メリット 3 事前にさまざまな準備ができる

早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を整えることができます。

認知症が疑われるサイン

認知症による変化は、本人よりも周囲の人が気づきやすいことも多いので、身近な家族などが一緒にチェックしましょう。チェックが入った項目が多いほど認知症の可能性が高いといえます。

直前にしたことや話したことを忘れてしまうようになった。

同じことを何度も言ったり、聞いたり、したりするようになった。

置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探しものをしている。

知っているはずの人やものの名前が出てこなくなった。

つじつまの合わない作り話をするようになった。

以前に比べ、ささいなことで怒りっぽくなった。

おしゃれや清潔感など身だしなみに気を使わなくなった。

今まで好きだった趣味などへの興味や関心がなくなった。

外出したり、人と会ったりするのをおっくうがり、嫌がるようになった。

今までできていた家事、計算、運転などのミスが多くなった。

日付や時間を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった。

財布が見当たらないときなど、盗まれたと人を疑うようになった。



「軽度認知障害 (MCI)」

いわば認知症の前段階で、軽い記憶障害などはあっても日常生活は大きな支障なく送れる状態です。この段階で適切に対処すれば、特にアルツハイマー型認知症への移行を予防、または先送りできるといわれています。

認知症の進行状況に合わせた対応と認知症ケアパスによる支援

1 「認知症の疑いがある」状態、および

2 「症状はあっても日常生活は自立している」状態

特徴

認知症の気づきから生活機能障害（日常生活や通院に介助が必要かどうかなど）が軽度の時期です。もの忘れはあっても、金銭管理や買い物、事務処理といった日常生活は自立している、もしくは、それらにミスはあっても、おおむね日常生活は自立しています。

本人や家族へのアドバイス

● まずは相談する

今までと違うことに気づいたり、不安を抱えたりすることがあれば、そのままにしないで、かかりつけ医などの医療機関や地域包括支援センターなどに相談しましょう。



● 本人の不安を和らげる

本人には次第にできないが増えていくといういらだちや不安があります。家族など周囲の人が上手にサポートしましょう。

● 居場所や仲間を増やす

趣味や地域のサークル活動などを通じ安心してすごせる居場所を見つけ、仲間たちと積極的に交流しましょう。

● 将来を見据える

医療や介護の方針や、成年後見制度を利用した財産管理の方法などを早いうちから家族で話し合っておきましょう。

＼こんな支援が受けられます／

3 「見守りがあれば日常生活は自立できる」状態

特徴

認知症の生活機能障害が中度の時期です。たとえば、処方された薬を指示通りに飲んだかどうかの記憶があいまいになったり、来訪者への対応がひとりでは難しくなったりしますが、周囲の適切なサポートがあれば日常生活はできる状態です。

本人や家族へのアドバイス

● 見守る人を増やす

家族だけで支えるのではなく、民生委員や町内会の知人や友人などにも理解を求め、日常生活の中で積極的に見守ってくれる周囲の人数を増やしましょう。



● 安全対策を考える

事故に備えた安全対策をしましょう。特に火の始末については、安全センサー付きの電化製品への買い替えなどを考えましょう。

● 医療のサポートを受ける

健康管理や持病を含めて、かかりつけ医にアドバイスを求め、専門医を紹介された場合は受診してみましょう。

● 介護のサポートを検討する

家族がいない時間帯などに、専門家によるサポートを依頼できる訪問介護や通所介護といったサービスを検討しましょう。

＼こんな支援が受けられます／

認知症ケアパスによるおもな支援の例

相談	地域包括支援センター／かかりつけ医／市区町村の相談窓口／認知症の人と家族の会 など	地域包括支援センター／かかりつけ医／市区町村の相談窓口／認知症の人と家族の会 など
予防	介護予防教室／老人クラブ／シルバー人材センター など	通所リハビリテーション／認知症カフェ／通所介護 など
見守り	配食見守りサービス／認知症サポーター など	配食見守りサービス／認知症サポーター など
生活支援	ごみ出し支援／配食サービス／認知症サポーター など	通所介護／訪問介護 など
介護	*介護のことを相談しておきたい場合は地域包括支援センターへ	訪問介護／通所介護 など
医療	かかりつけ医／認知症専門医／訪問看護 など	かかりつけ医／認知症専門医 など
家族支援	家族の会／認知症カフェ／介護セミナー など	家族の会／認知症カフェ など
住まい	住宅改修／福祉用具 など	住宅改修／福祉用具 など

認知症の進行によって変化していく症状や行動によって、在宅生活を送るために必要となる支援やサービスは異なります。認知症ケアパスは、変化していく状態に応じてどのような医療や介護などの支援を受ければよいのか、大まかな目安を示したものです。参考にしながらその人の状態に合わせた対応を整えましょう。

4 「日常生活に手助けや介護が必要」な状態

特徴

認知症の生活機能障害が中度から重度の時期です。着替えや食事、トイレなど身の回りのことに周囲の適切なサポートが必要になってきます。外出時に道に迷ったりすることもあるので、サポートする側の注意と対策が必要です。

本人や家族へのアドバイス

●介護サービスを活用する

介護のプロであるケアマネジャーなどと緊密に相談し、本人の希望や認知症の状態に合わせてながら、さまざまな介護サービスを組み合わせ活用しましょう。



●見守りの体制を充実させる

知っているはずの道でも迷ってしまう危険があります。GPS機能付きの携帯電話をもたせるなど、見守りの体制を充実させましょう。

●住まいの環境を整える

家庭内での事故も増えるので介護保険による住宅改修を行い、生活環境を整えましょう。

●悪質商法などから守る

判断能力の衰えにつけ込まれて、悪質商法などの被害にあう危険があります。成年後見制度の利用などで、被害を防ぎましょう。

＼こんな支援が受けられます／

5 「常に介護が必要」な状態

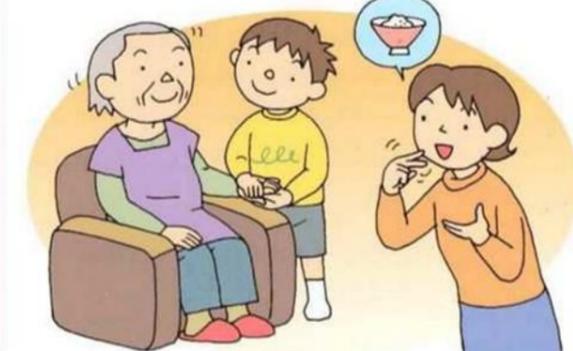
特徴

認知症の生活機能障害が重度の時期です。認知症の進行とともに身体機能も衰え、寝たきりになるなど日常生活のあらゆる面で常にサポートが必要になります。言葉によるコミュニケーションが困難になっている場合もあります。

本人や家族へのアドバイス

●コミュニケーションを工夫する

言葉による意思の疎通が難しくなってきたら、しぐさや表情、スキンシップなど言葉以外のコミュニケーションの方法を工夫して、本人を安心させましょう。



●介護と看護を充実させる

体調が衰えないよう管理が大切です。ケアマネジャーやかかりつけ医と相談しながら、介護と看護の両面を充実させましょう。

●住み替えを検討する

自宅ですごすか、適切なサポートをするための設備や体制の整った施設などですごすかを検討しましょう。

●看取りに備える

終末期に備え、本人の希望も含めて、延命措置の選択など看取りの方法について、家族で話し合っておきましょう。

＼こんな支援が受けられます／

地域包括支援センター／かかりつけ医／市区町村の相談窓口／認知症の人と家族の会 など	地域包括支援センター／かかりつけ医／市区町村の相談窓口／認知症の人と家族の会 など
通所介護／訪問介護／認知症カフェ など	通所介護／訪問介護 など
徘徊高齢者探索サービス／緊急時通報システム など	徘徊高齢者探索サービス／緊急時通報システム など
通所介護／訪問介護 など	通所介護／訪問介護 など
夜間対応型訪問介護／認知症対応型通所介護 など	訪問入浴介護／小規模多機能型居宅介護 など
かかりつけ医／認知症専門医 など	かかりつけ医／認知症専門医／認知症疾患医療センター など
家族の会／短期入所生活介護 など	家族の会／短期入所生活介護 など
介護保険施設／サービス付高齢者住宅 など	介護保険施設／サービス付高齢者住宅 など

認知症についての相談は

認知症やその介護についての悩みや不安がある場合は、本人や家族だけで抱え込まず、かかりつけ医をはじめ、市区町村の担当窓口、専門機関などに早めに相談しましょう。

地域包括支援センター

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるように、さまざまな支援を行う総合相談機関です。主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士といった専門スタッフが、介護や介護予防の相談をはじめとして、医療や福祉サービスを利用するための連絡や調整、虐待防止や権利擁護の支援まで、高齢者とその家族のあらゆる相談にのってくれる最も身近な相談拠点です。

市区町村の高齢福祉担当窓口、保健所・保健センター

市区町村の高齢福祉担当窓口では、介護保険の手続きやその他の福祉サービスなどについて相談できます。また、保健所や保健センターでは、認知症の専門医のいる医療機関についての情報提供や講習会などを行っています。

公益社団法人 認知症の人と家族の会

認知症の人を介護している家族、介護にたずさわっている専門職の人、ボランティアなどが会員となって、家族の集い、電話相談、介護セミナーなどを行っている全国的な組織です。同じ悩みをもつ家族同士の気持ちの共有や情報交換を行うことができます。

電話相談（フリーダイヤル）「0120-294-456」（平日午前10時～午後3時）