

1 認知症になっても安心して暮らすために

今や認知症は身近なものとなり、誰もが何らかのかたちで関わる可能性があります。今もし身近な人や親、自分が認知症になったら……。そんなことが心配になることはありませんか？

- ・ 症状が出た時どうすればよいのか？
- ・ 家族はどうしたらよいのか？
- ・ 困ったときの相談はどこにすればよいのか？



このガイドブックは、上記のような認知症の方とそのご家族の不安を少しでも軽くできるように、認知症の進行状況に応じて、どのようなサービスや支援が利用できるのかをまとめたものです。

また、認知症について正しい知識を持つことで、認知症になっても住み慣れた地域で「安心して自分らしい」生活を送れるよう、市民の皆様にご活用いただきたいと考えて作成しました。

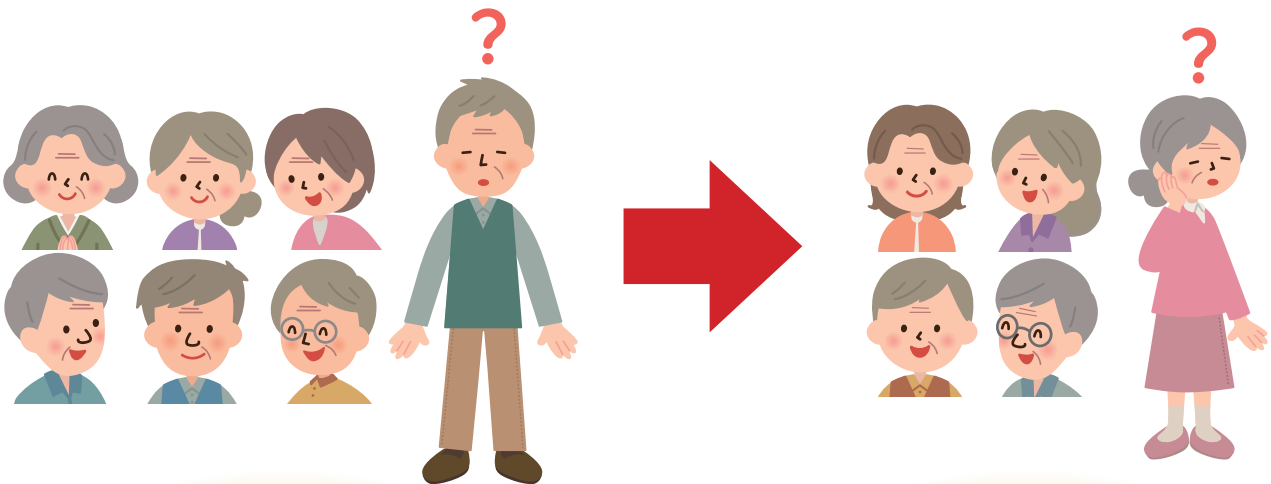


2 認知症ってなあに？

「認知症」は、何らかの原因で脳細胞が障害を受けることで、脳の働きが低下し、物事を認識したり、記憶したり、判断したりする力が弱くなり、社会生活に支障が出る状態のことです。



2025（令和7）年には認知症の人は約700万人前後になり、65歳以上の高齢者に対する割合は、現状の約7人に1人から約5人に1人になると言われています。








2019年
7人に1人

2025年
5人に1人

3 「もの忘れ」と「認知症」はどう違う？

加齢によるもの忘れは、覚えていたことを思い出すまでに時間がかかるようになるために現れる症状です。認知症によるもの忘れは、新しいことを記憶する力が弱くなるために現れる症状です。症状の例としては、次のようなものがあります。

加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れの例

<p>加齢によるもの忘れ</p>	<p>忘れて何度も同じことを聞かすが、忘れた自覚がある</p> 	<p>食事をしたことは覚えているが、何を食べたか忘れる</p> 	<p>物をどこかにしまったことは覚えているが、どこにしまったか思い出せない</p> 	<p>時間や場所の感覚や、人との関係性はわかる</p> 
<p>認知症によるもの忘れ</p>	<p>忘れて何度も同じことを聞き、聞いた事実を覚えておらず、もの忘れの自覚がない</p> 	<p>食事をしたこと自体を忘れてしまい、「食べていない」と言う</p> 	<p>物をどこかにしまい忘れ、頻繁に探している。誰かに盗まれたと言うこともある</p> 	<p>時間や場所、人との関係性がわからなくなる</p> 

認知症について知っておきたい基礎知識

4 軽度認知障害(MCI)って何？

(「厚生労働省生活習慣予防のための健康情報サイト」より一部引用)

もの忘れが主な症状ですが、日常生活への影響はほとんどなく、認知症とは診断できない状態で、正常と認知症の中間の状態を言います。

記憶力の低下があり、もの忘れの自覚があっても、その他認知機能低下による明らかな障害は見られず、日常生活への影響がないかあっても軽度なものである場合です。

この軽度認知障害の人は、年間で10%～15%が認知症に移行するとされており、認知症の前段階と考えられています。

この段階で医療機関に受診し、適切な治療を行うことで、認知症への移行を防ぐことができるとも言われています。



もの忘れが気になったら、早めにかかりつけ医や地域包括支援センターなどの専門家に相談しましょう。

もの忘れだけで医療機関にかかるのは気が引けるという方は、年に一度の健康診査(特定健診・後期高齢者健診等)を受診し、その際にご相談されることをお勧めします。医療機関に早めに相談して、認知症への移行を防ぎましょう。

5 認知症には種類があるの？

認知症は、脳の病気等によって引き起こされ、その原因によって大きく4つのタイプに分けられます。



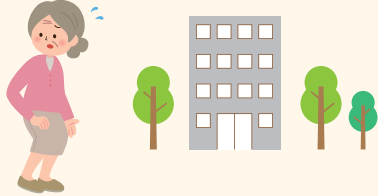
アルツハイマー型認知症

認知症の中で最も多いタイプです。脳の細胞の働きが少しずつ低下し、脳全体が徐々に縮んでいくことで起こる認知症です。



特徴

- ・もの忘れから始まり、徐々に進行。
- ・判断が難しくなる。
- ・時間・場所・人物等の認識ができなくなる。
- ・事実とは異なることを話す。
- ・道に迷うなど



脳血管性認知症

脳の血管が詰まる・切れるなどで、その部分の脳細胞の機能が低下することで起こる認知症です。



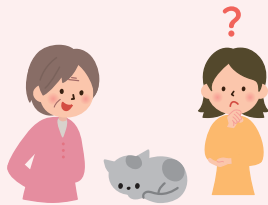
特徴

- ・脳卒中等で脳の血管が詰まる・破れる事を繰り返すたびに段階的に進行する。
- ・人格や判断力は保たれている事が多い。
- ・感情のコントロールがしづらいなど



レビー小体型認知症

脳の細胞に特殊なたんぱく質がたまったらレビー小体が現れることで、脳の働きを低下させて起こる認知症です。



特徴

- ・実際には存在しない人や小動物が見える等の幻視が現れる。
- ・パーキンソン症状（手足の震えや、姿勢が前傾になり動作や歩行がぎこちなくなる）が現れる。
- ・日や時間により、症状の変動が大きい。



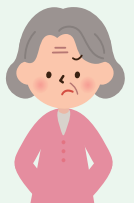
前頭側頭型認知症

脳細胞の働きが少しずつ低下していき、中でも前頭葉と側頭葉が目立って縮むことで起こる認知症です。



特徴

- ・万引きや交通違反など社会的ルールが守れない行動が現れることがある。
- ・決まった行動を繰り返す。
- ・性格が変わったように見える。
- ・自分勝手な発言や行動が多くなる。



若年性認知症

65歳未満で発症した認知症。頭部外傷・感染症・脳腫瘍など原因が多様であるという特徴がある。若年性認知症の方が利用できる制度はP34参照



6 認知症と似た症状をおこす病気は？

前頁で示した主な認知症以外にも、以下のような認知症と同様の症状が現れる病気があります。病気の治療をすることで認知症の症状が軽減する場合もあるので、主治医の先生に認知機能低下以外の症状や日常生活状況等を含めて伝え、相談しましょう。

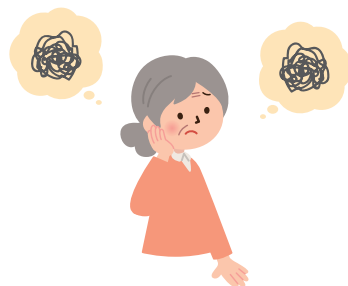
アルコール関連障害

- ・適量以上のアルコールを常習的に飲酒している場合に起こる。
- ・認知機能が低下する傾向があり、脳の萎縮や神経細胞の減少が現れることもある。
- ・断酒することが治療の基本。



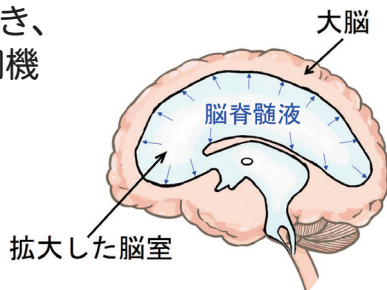
甲状腺機能低下症

- ・甲状腺の機能が低下することにより起こる。
- ・集中力低下や記憶障害、うとうとしているように見える意識障害、幻覚や妄想などが起こることもある。
- ・血液検査で発見でき、早期に治療すれば回復する。



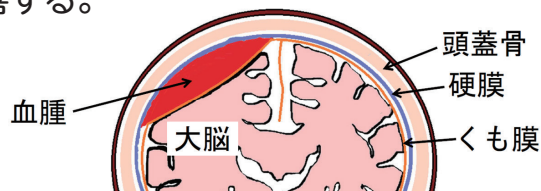
正常圧水頭症

- ・原因となる病気がないにも関わらず、脳の中心部にある脳室に髄液が過剰に溜まり、脳を圧迫してしまう病気。
- ・認知症、歩行障害、尿失禁が主症状。
- ・MRIで発見でき、手術により認知機能も回復する。



慢性硬膜下血腫

- ・頭部を強く打撲することで、頭蓋骨と脳の間隙間に血液が溜まり脳を圧迫し、認知機能の低下や神経症状が現れる。
- ・CTやMRIで発見でき、早期に手術で血の塊を除去すれば、認知機能も速やかに改善する。



ビタミンB12欠乏症

- ・悪性貧血や胃や腸の切除などでビタミンB12が欠乏することで起こる。
- ・神経障害や集中力の低下、無気力、妄想、記憶障害を伴う意識の混濁や認知症症状が現れることがある。
- ・早期にビタミンB12を補充することにより回復する。



高齢者のうつ病

- ・気分が沈む、食欲不振、眠れないといった症状の他に、記憶力や判断力が低下するといった認知症に似た症状が現れることがある。本人には、もの忘れの自覚がある。
- ・早期に内服などの治療を受けることで、もの忘れが回復する。



7 「認知症」ってどんな症状が現れるの？

認知症の症状は、「中核症状」と「精神症状・行動心理症状」の大きく2つに分かれています。

脳の動きが低下

全ての人に同じ
症状が出るわけ
ではありません。



中核症状

脳の動きが低下する事によって直接起こる基本の症状

記憶障害



見当識障害



実行力障害



理解・判断力障害



P 7～8 に詳細説明あり

性格・素質

環境・心理状態

精神症状・行動心理症状

本人がもともと持っている性格、環境、人間関係など様々な要因が絡みあって、うつ状態や妄想のような精神症状や、日常生活への対応を困難にする行動上の問題が起こる症状

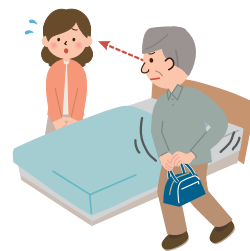
不安・焦燥



うつ状態



幻覚・妄想



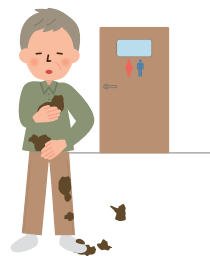
道に迷う



興奮・暴力



不潔行為



せん妄



P 9～10 に詳細説明あり

8 認知症の方への接し方のポイントは？

認知症になるともの忘れから、日々の暮らしの中で失敗が増えていきます。そのため、不安がったり、落ち込んでしまったり、怒りっぽくなることもあり、接し方や対応に注意する必要があります。



○認知症の方に接するときの心得 ～3つのない～

① 驚かせない



② 急がせない



③ 自尊心を傷つけない



○具体的な接し方の7つのポイント

まずは見守る

認知症の方と一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。近づきすぎたり、ジロジロ見たりするのは禁物です。

余裕を持って対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手に伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。

声をかけるときは1人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声をかけましょう。

後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。「何かお困りですか」などがよいでしょう。唐突な声掛けは禁物です。

穏やかに、はっきりした話し方で

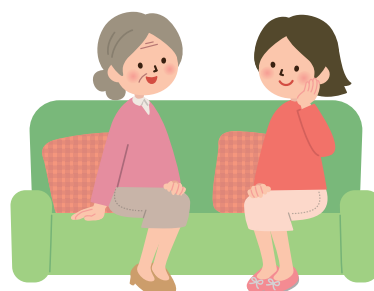
ゆっくり、はっきりと話すように心がけましょう。早口、大声、甲高い声でまくし立ててはいけません。

相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応

急がせたり、同時に複数の問いかけはいけません。相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいか相手の言葉から推測、確認しましょう。

相手と目線を合わせてやさしい口調で

小柄な方の場合は、体を低くして目線を同じ高さにして対応します。



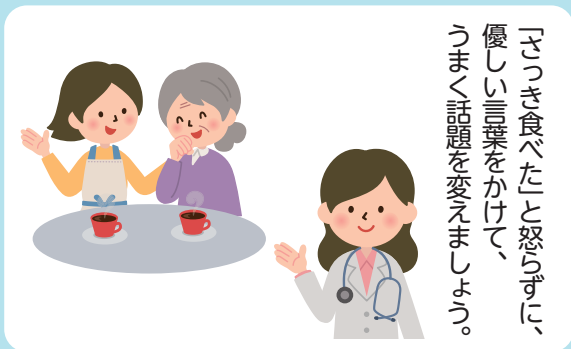
9 認知症の症状に合わせた接し方は？

1) 中核症状に合わせた接し方

①記憶障害

脳の海馬という部分の働きが衰えて、さっき聞いたことを思い出せなくなります。

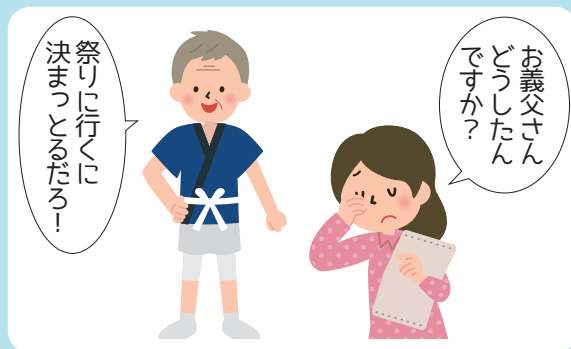
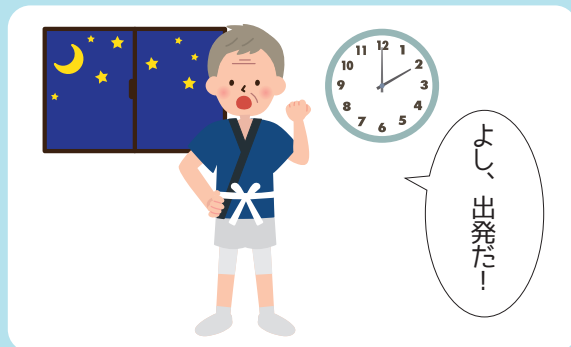
ごはんまだ？



②見当識障害

時間や季節、方向の感覚が薄れます。日付がわからなくなったり、迷子になったり、人との関係がわからなくなります。

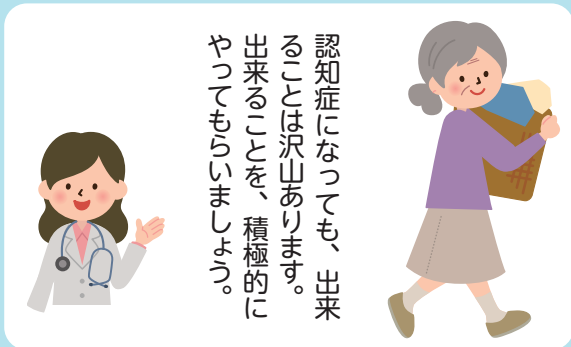
祭りはいつだっけ？



③実行機能障害

計画を立てて実行したり、手順通りや同時進行で作業することが苦手になります。

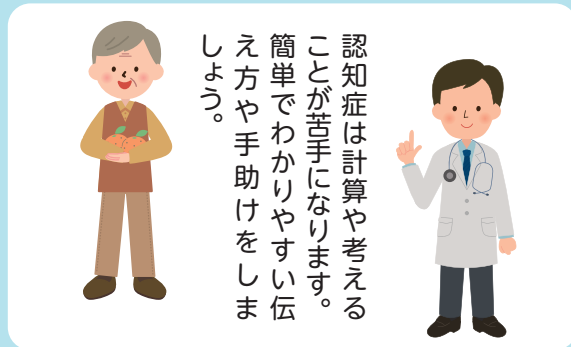
洗濯機が壊れた？



④理解力・判断力障害

ものを考えて判断することに時間がかかり、2つ以上のことが重なるとうまく処理出来なくなります。

お会計はいくら？



2) 精神症状・行動心理症状への対応方法

接し方次第でよくなることも！

どうしてそうするのか、その理由を考えながら接し方を工夫すれば、症状を和らげたり、現れないようにすることができます。



②道に迷う

目的が分からなくなったりして、家の中や外で歩き回る。帰り道がわからなくなる。



こんな時どうしたらいいの？

- よく歩くルートを把握しておく
- 衣類や持ち物に名前や連絡先を記入する
- 外出の理由を聞き、本人の思いにそって対応する
- 携帯端末機など GPS システムを利用する
- ご近所や警察にあらかじめ本人の状況を説明し、一人でいる際は連絡してもらうようにする



①不安・焦燥

失敗が続き不安が募り、一人でいることを嫌がる。イライラしてその場にそぐわない発言や大声を出したりする。



こんな時どうしたらいいの？



- 不快な刺激をさける（室温・照度の調整、騒音の除去等）
- わかりやすい言葉・短い言葉で話しかける
- ゆっくりと穏やかな対応をする
- 接する時間を増やす

③興奮・暴力

介助の行為をうまく理解できず、かえって邪魔に思えたり、カッとなった感情を抑えられなくなったりする。



こんな時どうしたらいいの？



- 話題や状況を変えてみる
- 気分転換に何か一緒にしてみる
- 興奮している原因を確認し取り除く
- 興奮・暴言・暴力が続く場合は医師に相談する

④うつ状態

気分が沈み込んだり、ふさぎ込んだり、悲しくなったりして、落ち込んだ状態が続く。



こんな時どうしたらいいの？



- ・外出のきっかけづくりをする
(なじみの人に会う・好きな場所に出かける等)
- ・ゆっくり話を聞く
- ・音楽を聴くなど、居心地の良い時間を作る
- ・散歩等の軽い運動を続ける

⑤幻覚・妄想

現実にはない物があるように視覚・聴覚・嗅覚・触覚などで感じる。
現実にはありえないことを信じ込む。



こんな時どうしたらいいの？



- ・否定せず安心するような声かけをする
- ・部屋を明るくしたり、整理整頓する
- ・家族や介護者が妄想の対象の場合、無理に関わらず、少し距離をとる
- ・本人の言動に動揺せず、病気として受け止める

⑥不潔行為

不潔な物を食べる。
便器以外の場所で排泄したり、排泄物を手でさわる。



こんな時どうしたらいいの？



- ・本人の排泄のリズムを把握しておく
- ・失禁、失便しても怒らず、本人が失敗を隠さなくても大丈夫と安心させる
- ・身の回りを清潔に保つ

⑦せん妄

急に時間や場所がわからなくなったりイライラしたり、興奮する。
昼夜の生活リズムが逆転する。



こんな時どうしたらいいの？



- ・冷静に落ち着いて、話を聞く
- ・刺激的な音や光は避けて、静かで安全な環境を用意する
- ・脱水、睡眠不足、便秘など体調に変化がないかチェックする

10 認知症を予防するためには？

最近では認知症の予防は、原因疾患にもよりますが、一定程度可能と考えられるようになってきました。

生活習慣病と認知症の関係に関する研究も進められ、糖尿病や高血圧、脂質異常などの予防により動脈硬化を予防することが、認知症の予防につながることもわかってきました。

バランスのとれた食事や運動習慣をつけるなど、健康的な生活習慣をおくることで、認知症を予防しましょう。

1 運動で脳の神経の成長物質を分泌させよう

- ・運動すると脳の神経を成長させるタンパク質が分泌され、脳の神経細胞が活性化
- ・運動の中でも有酸素運動が効果的
- ・脳を使いながら運動すると、脳の血流が増えて更に効果的



2 バランスの良い食事をよく噛んで食べよう

- ・バランスの取れた食事で生活習慣病を予防することが大切
- ・塩分摂取を控え、抗酸化作用のある食品を適切に摂って、動脈硬化予防
- ・よく噛んで食べることで、脳を刺激



3 積極的に外出し、社会参加しよう

- ・人と交流して、脳細胞に刺激を与えることが大切
- ・積極的に外出して、地域活動や趣味の活動などに参加して人と交流を



4 意識的に脳細胞を刺激しよう

- ・今まで経験のない新しいことに挑戦して脳細胞に刺激を
例) 普段歩かない道をあえて選んで歩く
新たな趣味に挑戦するなど
- ・一日の終わりにその日あったことを思い出して書くなど、意識して記憶を呼び起こす



11 認知症の方を介護している方が気をつけたいことは？

認知症について知っておきたい基礎知識

1) ご家族がたどる4つの心理ステップ（認知症を受け入れるまで）

自分の家族が「認知症」だと言われたとき、介護する方は「これからどうしたらいいのか」ととても不安になるでしょう。

しかし、次のような4つの心理ステップを踏んでいくうちに、徐々に認知症のことを理解して不安が軽減していくとされています。この4つのステップを上手に踏んでいくためには、認知症について学んで、深く理解していくことが大切です。

第1ステップ とまどい・否定

- ・「年のせいかな？」「言えはできるはず」と普段と違う言動にとまどい、否定しようとする。
- ・周囲の人に悩みを打ち明けることができずに一人で悩む。

第2ステップ 混乱・怒り・拒絶

- ・他人の前ではしっかりしているが、身近な人には症状が強く出ることがあり、対応の仕方に混乱する。
- ・精神的・身体的に疲労が蓄積し、認知症の方を拒絶しようとする。
- ・「何度言ってもわからない」などとイライラしたり、怒りがこみ上げる。

第3ステップ 割り切り・あきらめ

- ・「認知症だから、怒ったりイライラしても仕方がない」と割り切れるようになる。
- ・「何度言っても改善されないのだから注意するのはやめよう」とあきらめられるようになる。

第4ステップ 理解・受容

- ・認知症に対する理解が深まって、認知症の方の“あるがまま”をすべて受け入れられるようになる。
- ・認知症の症状は同じでも、「問題」として捉えなくなり、介護の負担感が軽くなる。



2) 一人で頑張りすぎないで

日ごろ認知症の方を介護している、あなたの心や体の調子はいかがですか。

「家族の介護のことを他の人に相談するのは恥ずかしい」とか「家族のことは自分が一番よく分かっているし介護は家族でするべきだ」、「私が介護してあげなければ」などと思って、頑張っている方もいるかもしれません。しかし、あなたの心や体が弱ってしまったら、介護を続けられなくなってしまいます。

以下のような症状が続いていたら、あなたの心や体が弱っているかもしれません。一つでもあてはまったら、一人で介護を抱えて頑張りすぎないように、是非、かかりつけ医やケアマネジャー、地域包括支援センターなどにご相談ください。

寝ても疲れがとれない



頭痛・腰痛や肩こり
目の疲れがある



胃腸の調子が悪い



動悸や息切れがある



食欲がない



よく眠れない



気分が落ち込んだり
ゆううつになる



何をするにも面倒で
やる気になれない

