

三笠市認知症ガイドブック

～これだけは知っておきたい、認知症～



もくじ

はじめに	2	介護保険サービス・医療	8
認知症って何だろう？	2	相談窓口	10
軽度認知障害（MCI）	4	医療機関	11
認知症を疑うサイン	4	三笠市での認知症に関わる取り組み	12
認知症かな？と思ったら	5	認知症を予防するには	13
認知症の方との接し方	5	状態に応じたサービス一覧	14
安心して暮らすために	7		

認知症は、多様な原因により脳の細胞が傷ついたり、働きが悪くなることで認知機能（記憶や言葉を使う、計算するなど）が低下し、様々な生活のしづらさが現れる状態のことです。

認知症は進行とともに状態が変化しますので、変化していく状態に応じて適切なサポートを受けることが大切です。

この「認知症ガイドブック」は、認知症が疑われる症状が発生した時から、その方の進行状況に合わせて、いつ・どこで・どのような医療や介護サービスが受けられるかをまとめてあります。

認知症は年齢が高くなると誰にでも起こりうる病気です。認知症になっても、長く住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、「認知症ガイドブック」をご活用ください。

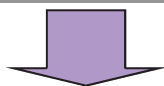


認知症って何だろう？

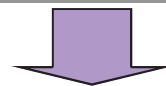
日常生活の中での「物忘れ」は年を重ねると誰にでも出てくるものですが、認知症は老化による「物忘れ」とは違います。今現れている「物忘れ」が認知症によるものか、老化によるものなのかの違いを知っておくことが大切です。

「認知症」と老化による「物忘れ」の違い

「認知症」による物忘れ	「老化」による物忘れ
<p>体験の全部を忘れる</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯を食べた後、食べたこと自体を忘れてしまう。 	<p>体験の一部を忘れる</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯を食べた後、食べた物を忘れることがある。
<p>物忘れの自覚がない</p> <ul style="list-style-type: none"> 忘れていること自体に気付かなくなる。 ヒントを出されても思い出せない。 	<p>物忘れの自覚がある</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分で忘れっぽいことを理解している。 ヒントを出されたら思い出せる。
<p>親しい人や馴染みの場所が分からなくなる</p> <ul style="list-style-type: none"> 家族の顔や自宅の場所が分からなくなる。 	<p>親しい人や馴染みのある場所は忘れない</p> <ul style="list-style-type: none"> 毎日一緒にいる家族や自宅の場所を忘れることはない。
<p>性格に変化がある</p> <ul style="list-style-type: none"> 怒りっぽくなったり、頑固になったりする。 	<p>性格は変わらない</p> <ul style="list-style-type: none"> 性格や態度に変化はない。



日常生活に支障が出てくる



日常生活に支障はない

主な認知症の種類と特徴

アルツハイマー型 認知症	<p>記憶障害が著しく、新しい記憶を覚える事が苦手になることが特徴です。一番多いタイプの認知症です。</p> <p>《症状の例》</p> <ul style="list-style-type: none">・少し前の出来事を忘れてしまう・同じことを何度も聞く・日にちが分からなくなる
脳血管性認知症	<p>脳梗塞や脳出血などの、脳卒中が原因で起こります。記憶に問題があっても、理解力や判断力がある程度保たれているのが特徴です。まだら認知症とも言われます。</p> <p>《症状の例》</p> <ul style="list-style-type: none">・意欲の低下・手足に麻痺がある・言葉が出てこない
レビー小体型 認知症	<p>脳内にレビー小体というたんぱく質がたまって起きます。もの忘れは比較的軽いですが、うつ状態や意識障害などの症状や幻視（本来無いはずのものが見える）が見られることが特徴です。</p> <p>《症状の例》</p> <ul style="list-style-type: none">・いないはずの人や虫が見えると言う・夜中に寝ぼけて大声を出す
前頭側頭型 認知症	<p>意欲や理性、感情をコントロールすることが難しくなります。自己中心的な性格に変わり、反社会的・反道徳的な行動をとるのが特徴です。</p> <p>《症状の例》</p> <ul style="list-style-type: none">・店の商品を勝手に持ってきてしまう・同じ時間に同じ行動をとる
若年性認知症	<p>65歳未満で発症した認知症のことです。</p> <p>年齢の若さから発見が遅れる傾向がありますが、働き盛りの世代で発症するため、本人だけではなく家族の生活にも影響が大きく、早期発見・早期対応が重要です。</p>

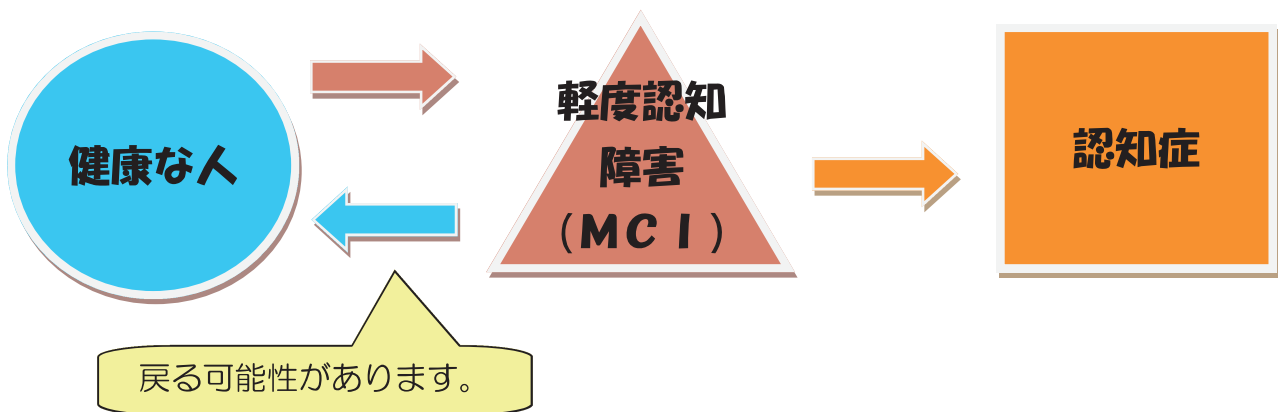
この他にも、正常圧水頭症、甲状腺機能低下症、慢性硬膜下血腫、側頭葉てんかんなど、様々な原因によって、認知症のような症状が出ることがあります。これらは適切な治療によって、症状を改善することがありますので、早めに受診してください。

軽度認知障害（MCI）

「軽度認知障害（MCI）」とは認知症の前段階で、軽い記憶障害などはあっても基本的に日常生活を送ることができる状態のことです。この段階で早期に発見し適切に対処すれば認知症（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可能性があるといわれています。

本人だけでなく、家族や周囲の人がちょっとした異変のサインを見逃さないようにしましょう。

軽度認知障害（MCI）での対処が重要！



認知症を疑うサイン

認知症の方に多く見られる状態の一部です。すべての認知症の方にあてはまるわけではありませんが、気になる方は、次ページの相談先にご相談ください。

《言葉のサイン》	《行動のサイン》
同じことを何度も話したり、聞いたりする	約束を忘れるようになる
家族や昔から知っている知人・友人の名前が思い出せない	いつも探し物をしている
脈絡のないことを突然言い出す	薬の飲み忘れが増えてきた
雑談ができなくなる	料理の味付けが変わる・鍋を焦がす
亡くなった人が生きているような話しをする	身だしなみを構わなくなる
ささいなことで怒りっぽくなった	家電の操作やリモコンが使いにくくなる
物の名前が出てこなくなった	慣れた道でも迷う

認知症による変化は、本人よりも周囲の人が気がつきやすいこともあるので、身近な家族なども一緒に気にかけてみましょう。

