



# 認知症を理解する

## 認知症とは？

「認知症」とは、脳が何らかの原因で損傷したり、働きが悪くなることで、記憶力や判断力が低下する病気です。時間や人、場所の認識ができなくなるなど、認知機能が低下することにより日常生活に支障が生じます。原因となる疾患はいくつかありますが、誰にでも起こりうることを理解しておきましょう。

## ▼ 認知症と加齢によるもの忘れとの違い

	体験したこと	もの忘れの自覚	判断力	日常生活
認知症	朝ごはんを食べたこと自体を忘れる	ない	低下する 	親しい人やなじみの場所がわからなくなる
加齢	朝ごはんのメニューの一部を忘れる 	ある 	低下しない	親しい人やなじみのある場所は忘れない

## 認知症の原因となる主な疾患と特徴

### アルツハイマー型認知症

一番多いタイプの認知症で、記憶障害が著しく、最近の記憶(短期記憶)が不得意になるのが特徴です。

#### 【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

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)

#### 【症状の例】

- ・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

もの忘れは比較的軽いですが、うつ状態や幻視が起り、症状の変化の波が大きいことが特徴です。

#### 【症状の例】

- ・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

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、反道徳的な行動をとるのが特徴です。

#### 【症状の例】

- ・店の商品を勝手に持ってきてしまう
- ・決まった時間に同じ行動をとる



※この他にも、正常圧水頭症、甲状腺機能低下症、慢性硬膜下血腫などの病気によっても認知症のような症状が出る場合があります。これらは適切な治療(手術や服薬など)によって症状を改善することが可能です。



# 知っておきたい認知症のこと

## 認知症にはどんな症状があるの？

認知症には、「**中核症状**」と「**行動・心理症状**」という、大きく分けると2つの症状があります。

### ▼ 中核症状

認知症は、加齢による脳の病的な変化や、病気などによる脳の障害によって脳の細胞が壊れることで発症します。**脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状を「中核症状」と**いいます。

(例)

- ・今までは出来ていた家事や趣味の活動が、**だんだん出来なくなってきた**。
- ・会話の理解ができず、**つじつまが合わない発言が増えた**。

### ▼ 行動・心理症状

**周囲の不適切なケアや身体の不調や不快、ストレスや不安などの心理状態が原因となって現れる症状を「行動・心理症状」と**いいます。

(例)

- ・怒りっぽくなり、**暴言や暴力が見られる**。
- ・意欲がなくなり**元気がない**。

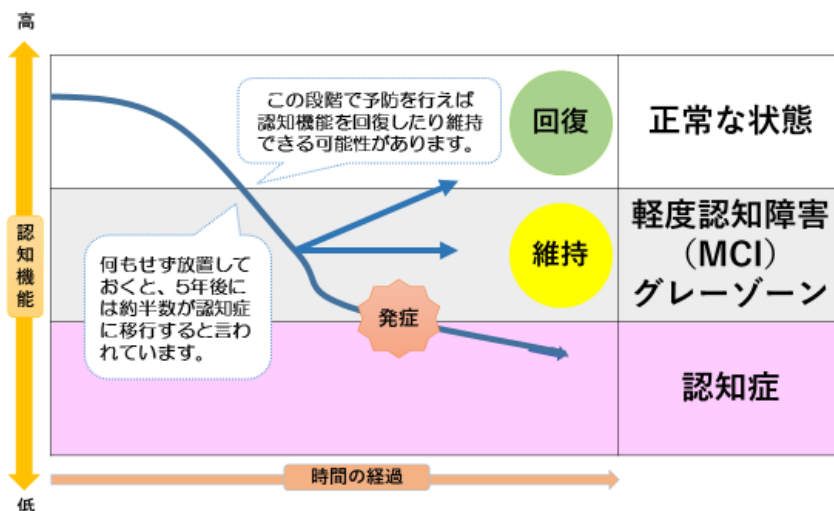
行動・心理症状は、中核症状によって引き起こされる、いわゆる二次的症狀であるため、最初は中核症状が現れます。例えば、「ここはどこか？」といった混乱が生じた状況はとても不安なものですが、こうした混乱や不安がつづくことで、次第に暴言や暴力といった行動・心理症状が現れます。

大切なのは、そういった混乱や不安を理解してあげることです。本人が安心できるように適切な対応をとることで穏やかに生活することが可能となり、症状が現れることなく日常生活を送ることができます。

## ●軽度認知障害(MCI)について～ 発見と対処が重要です ～

認知症はいきなり発症するわけではなく、一歩手前のグレーゾーンがあります。それが「軽度認知障害」です。もの忘れはありますが、日常生活への影響がほぼないのが特徴です。

### ▼ 軽度認知障害のイメージ



# 認知症かな？と思ったら早めの対応を



早期受診がオススメです

## ▼ かかりつけ医に相談しましょう

かかりつけ医は、本人の身体の状態や病歴、普段の様子を把握しているため、まずかかりつけ医へ相談してみましょう。必要に応じて専門医療機関を紹介してくれます。

## ▼ 受診するときは

認知症の症状のあらわれ方には個人差があり、医師の前では比較的是っきりと受け答えができる場合もあります。いつ頃から症状や変化が出たか、家族からの視点も合わせて伝えましょう。

## ▼ 受診を拒んだときは

家族や周囲の人が「病院に行きましょう」と勧めても、「自分はどこもおかしくないから病院に行く必要がない」と拒むことがあります。

周囲から何度も受診を勧められると、プライドを傷つけられ不信感をあおることになり、さらに受診が困難になります。そういう時は、本人が一番信頼している人やかかりつけ医から勧めてもらう方法や、家族だけで専門医療機関を訪れて相談する方法などがあります。

## ● 若年性認知症について

働き盛りの年代でも認知症を発症するケースがあり、65歳未満で発症した場合を「若年性認知症」といいます。家計を支える働き盛りの家族が認知症になってしまったら、経済的な負担や心理的ストレスはとて大きいので、早期発見・早期治療がより一層重要となります。

「新しいことを覚えられない」「もの忘れが多くなった」などの変化が現れ、その症状が続くようであれば若年性認知症のサインである可能性があります。早めに専門医療機関の受診や、下記の若年性認知症コールセンターまで相談してください。

### <全国若年性認知症支援センター事業>

#### ○若年性認知症コールセンター

電話番号 0800-100-2707(通話料無料)

受付時間 10時～15時(月～土 ※年末年始・祝日除く)

※(福)仁至会 認知症介護研究・研修大府センター(愛知県大府市半月町3-294)が運営。

※相談は専門教育を受けた相談員が対応。個人情報厳守されます。

※メールでの相談も受け付けています。詳しくはホームページをご覧ください。

### <NPO 法人 北海道若年認知症の人と家族の会(通称:北海道ひまわりの会)>

#### ○若年性認知症コールセンター

電話番号 090-8270-2010

受付時間 10時～15時(火、水、木 ※年末年始・祝日除く)

若年性認知症支援センター



# 認知症の方への接し方

認知症の方と接するには、その気持ちや行動への理解が必要です。  
本人の気持ちや能力に寄り添うような支援を心がけましょう。

## 基本姿勢

### 認知症の方への対応の心得 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



- ▼ 偏見を持たず、認知症を正しく理解する。
- ▼ 記憶力などの衰えからトラブルが生じた場合は、冷静に対応する。
- ▼ 日常的なさりげない言葉がけも大切です。（住民同士の普段からの挨拶や声掛け）

## 具体的な対応の7つのポイント

### ●まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら、本人やほかの人に気づかれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。

### ●余裕をもって対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも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。

### ●声をかけるときは一人で

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人で声をかけます。

### ●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」「お手伝いしましょうか」「どうなさいましたか」「こちらでゆっくりどうぞ」など。

### ●相手に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。

### ●おだやかに、はっきりした話し方で

高齢者は耳が聞こえにくい方が多いので、ゆっくり、はっきりと話すように心がけます。

早口、大声、甲高い声でまくしたてないこと。その土地の方言でコミュニケーションをとることも大切です。

### ●相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の方は急かされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応を伺いながら会話をしましょう。たどたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認していきます。

出典：全国キャラバンメイト連絡協議会出版

## ② 介護予防

### 介護予防事業

#### □ 認知症予防教室

小樽市高齢者懇談会社のつどいに委託し、計算や読み書きなどを実施しています。

#### □ 地域版介護予防教室

小樽市で養成するボランティアの介護予防サポーターが中心となり、65歳以上の方を対象に地域の会館等で、ストレッチや筋力トレーニング、脳トレなどのレクリエーションを実施しています。

#### □ 委託型介護予防教室(シニアからだづくり教室)

市内事業所に委託し、ストレッチや筋力トレーニング、水中運動などを実施しています。

◆問合せ先:小樽市福祉保険部福祉総合相談室  
地域包括ケアグループ(☎0134-32-4111 内 313)

### 認知症カフェ(オレンジかふえ)

認知症の方や家族、地域住民など誰もが参加でき、集いふれあえる場です。温かいコーヒーなどを飲みながら、団らんや情報交換を行い楽しい時間を過ごします。家族支援の場でもあります。

小樽市では市内各地で認知症カフェが開催されています。詳細は小樽市ホームページをご覧ください。

◆問合せ先:小樽市福祉保険部福祉総合相談室  
地域包括ケアグループ(☎0134-32-4111 内 313)



### 町内会

安心、安全に暮らせる地域づくりのために様々な活動を行っています。

◆問合せ先:小樽市総連合町会事務局

(☎0134-24-1933)

◆問合せ先:小樽市生活環境部 生活安全課

(☎0134-32-4111 内 226)

### 老人クラブ

おおむね 60 才以上の方が参加し仲間づくりを通して生きがいと健康づくりなどの活動を行っています。

◆問合せ先:小樽市老人クラブ連合会事務局

(☎0134-25-7320)

◆問合せ先:小樽市福祉保険部福祉総合相談室  
福祉総務グループ(☎0134-32-4111 内 412)

### 地域のサロン

地域の方がお茶を飲みながらゆっくりお話をしたり、様々な催しを通して参加者同士の親睦を深めるサロン活動が市内各所で行われています。

◆問合せ先:小樽市社会福祉協議会 地域福祉係  
(☎0134-23-7847)

## ③ 医療

### かかりつけ医

日頃から本人の病歴、健康状態などを把握し、健康管理上のアドバイスなどをしてくれます。

本人にももの忘れなどの自覚がないときでも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれます。

### 認知症サポート医

認知症サポート医とは、国立長寿医療研究センターが行う認知症サポート医養成研修を修了し、かかりつけ医への助言その他の支援を行う医師です。専門医療機関や地域包括支援センター等との連携の推進役を期待されています。

### 認知症専門医

認知症専門医とは、日本認知症学会、日本老年精神医学会などが認定している認知症の専門医のことで、「精神科」「神経内科」「心療内科」「脳神経外科」などにいることが多いです。

### 認知症疾患医療センター

都道府県から指定を受けた認知症治療における専門医療機関です。認知症の専門医療相談、鑑別診断と初期対応、認知症に伴う症状への対応、認知症医療に関する情報発信を行っています。