

笠間市認知症ガイドブック

はじめに

認知症…誰もが一度はきいたことがあるかもしれません。

認知症は決して他人事ではなく、年をとれば誰にでも起こり得る身近なものです。しかし、その具体的な症状や対応の仕方を知っているという方はあまり多くないのではないのでしょうか…

今後わが国の高齢化はますます進んでいくことから、認知症の人をいかに支えていくかは、地域福祉における重要なテーマとなっております。

認知症の方やその家族が住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、このガイドブックをご活用いただけたら幸いです。



1. 認知症の基礎知識

認知症とは？

認知症は、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったりして、脳の司令塔としての働きに不都合が生じ、さまざまな障害が起こり、生活をする上で支障が、およそ6カ月以上継続している状態を指します。

主な認知症の種類と特徴

根本的な治療が困難な認知症～進行を遅らせる治療を行います～

①アルツハイマー型認知症

<どんな病気？> 認知症の半数以上を占める代表的な病気。脳の中に「アミロイドβたんぱく」という物質が沈着することにより、脳の神経細胞が破壊され、記憶に関する海馬などに萎縮がみられます。

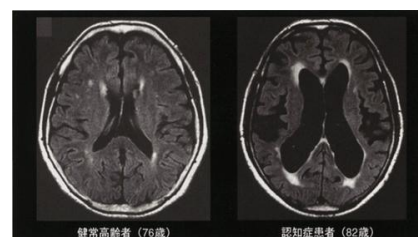
<主な症状は？> 初期には、もの忘れが徐々に現れ、ゆっくりと進むのが特徴です。昔の記憶は残っていますが、最近のことは覚えていることができません。判断力の低下、時間や場所がわからなくなるなどの症状のほか、物を盗られる妄想、不安やイライラ、あちこち歩き回る等の症状が現れます。

②レビー小体型認知症

<どんな病気？> レビー小体という物質が、大脳皮質に出現することによって、認知機能を障害するもの。

<主な症状は？> 初期の段階から、もの忘れに加えて、「実際にはないものが見える」というような幻視、「壁のシミが虫に見える」等の錯視などの症状がみられます。これらの症状は、暗くなると現れやすくなります。

この病気の特徴としては、「調子の良いときと悪いときの変化が大きいこと」のほか、身体や表情が硬くなる、体の動きがぎこちなくなる、手が震えるなどの自律神経障害を伴うことなどが挙げられます。



③前頭側頭型認知症

<どんな病気？> 脳の前頭葉（前の方）や側頭葉（横の方）前方で、神経細胞が減少し、脳の萎縮（縮んで小さくなること）が目立つのが特徴です。病気の進行に伴って脳の萎縮がみられることはアルツハイマー型と同じですが、萎縮する部分が違います。

<主な症状は？> 初期には、もの忘れ等の「記憶障害」が現れにくいですが、抑制が欠如し、遠慮がなくなったり、暴力的になるなどの性格の変化が見られる「人格障害」が主な症状として現れるのが特徴です。

これまで何の問題のなかった人が、突然、万引きや信号無視など異常な行動をすることから症状が始まることが多いのも特徴です。

何かに関するこだわりが異常に強くなり、柔軟な対応ができず、好き勝手に行動しているように見えることもあります。

④脳血管性認知症

<どんな病気？> 脳梗塞や脳出血など脳血管障害によって引き起こされる認知症です。

<主な症状は？> 特徴としては、症状が突然現れたり、その後になって急に悪化したりすることです。脳がダメージを受けた場所によりますが、歩けなくなったり、手足のまひ、ろれつが回りにくい、感情のコントロールができなくなるなどの症状が早期から見られることもあります。

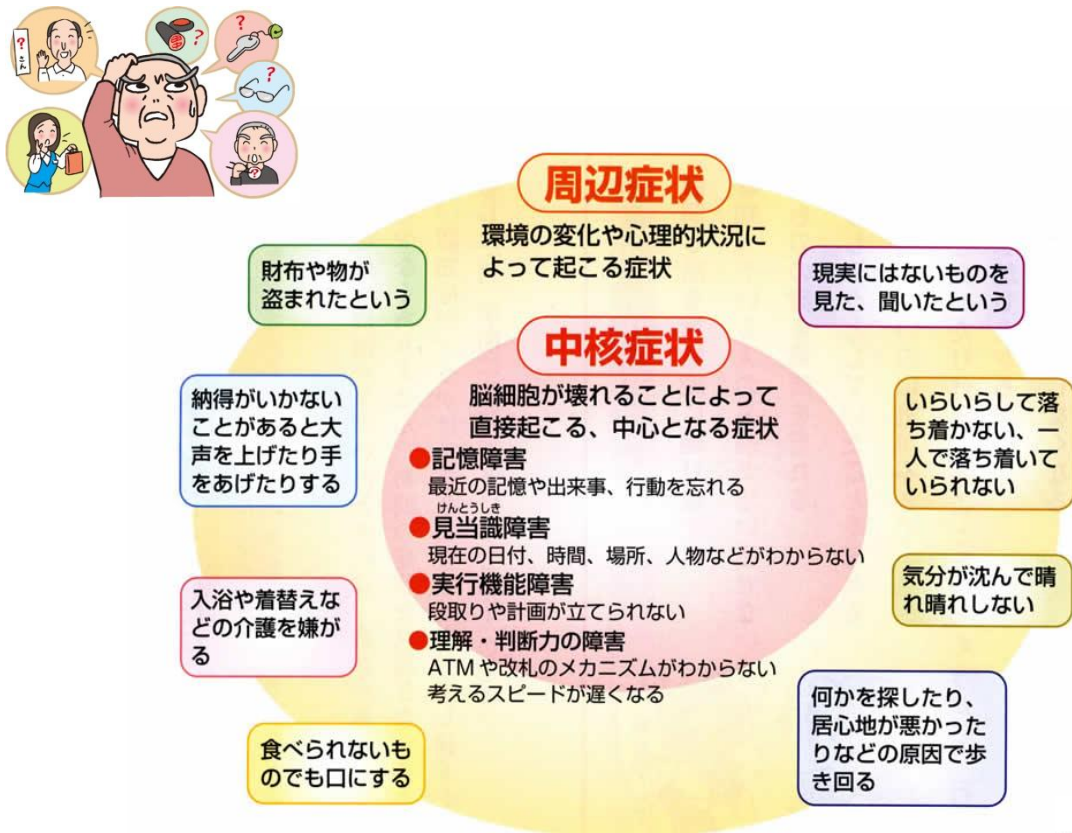
その他

- ・ 髄液に脳が圧迫される「正常圧水頭症」
 - ・ 脳の中に血液の塊ができ脳が圧迫される「慢性硬膜下血腫」
 - ・ 甲状腺ホルモンの分泌が低下して認知症状が出る「甲状腺機能低下症」
- それ以外にも頭部の病気やケガなど様々な原因で発症することがあります。

○認知症による「もの忘れ」と加齢による「もの忘れ」の違いと特徴



○認知症の症状



2. 認知症かな？と思ったら

認知症は、決してめずらしくなく、誰にでも起こり得ます。

すでに65歳以上の人々の7人に1人といわれていますから、家族のだれかが認知症になっても不思議ではないのです。

「何かおかしいな」「ひょっとしたら」と思ったら、できるだけ早くかかりつけ医や相談機関に相談し、専門家のアドバイスを受けることが大切です。

早期診断・早期発見が大切です！！



早期の診断や治療が大切なわけ

家族に気になる症状があったとき「きっと年のせいだ」「まさか自分の家族が認知症になるなんて」「どうせ治らないから」などと考えて、病院に行くことをためらう人は少なくないと思いますが、これは誤った考え方です。

認知症の場合でも、早く診断し、適切な治療や内服を早い段階から行うことで、症状が改善したり、進行を遅らせることができます。

治る病気や一時的な症状の場合があります

正常圧水頭症や脳腫瘍、慢性硬膜下血腫などの場合、手術などの脳外科的な処置で劇的に良くなる場合もあります。

甲状腺ホルモン異常の場合は、内服など内科的な治療で良くなります。

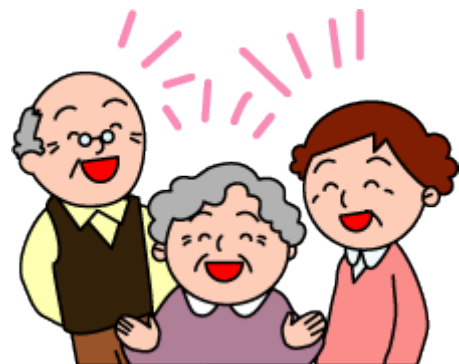
副作用など、薬の使用が原因で認知症のような症状が出た場合は、主治医と相談の上で薬をやめるか調整すれば回復します。

このような病気の場合でも、長い期間そのまま放っておいた場合には、脳の細胞が死んだり、恒久的な機能不全になってしまい、回復できなくなってしまう場合があります。いずれの場合も、1日も早く受診することが重要です。

早い時期に受診することのメリット

アルツハイマー型等、治療をしても完治することが難しい病気の場合でも、薬で進行を遅らせることができます。治療によって「表情が豊かになった」「電話や買い物ができるようになった」等の効果がみられることもあるため、早く治療を始めることで、健康に過ごせる時間を長くすることができます。

本人が病気を理解できる時点で受診し、少しずつ理解を深めていけば生活上の障害を軽減でき、その後のトラブルを減らすことも可能です。



自分でできる認知症の気づき「チェックリスト」

★「ひょっとして認知症かな？」気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。

※このチェックリストの結果はあくまでおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

	1点	2点	3点	4点
財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか。	まったく ない	ときどき ある	ひんばん にある	いつも そうだ
5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか。	まったく ない	ときどき ある	ひんばん にある	いつも そうだ
周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか。	まったく ない	ときどき ある	ひんばん にある	いつも そうだ
今日が何月何日かわからないときがありますか。	まったく ない	ときどき ある	ひんばん にある	いつも そうだ
言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか。	まったく ない	ときどき ある	ひんばん にある	いつも そうだ
貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
一人で買い物に行けますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
電話番号を調べて、電話をかけることができますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない

チェックしたら合計を計算 合計 点

※20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。

※かかりつけ医または高齢福祉・介護保険担当課、地域包括支援センターに相談してみましょう。



出典：「知って安心認知症」 地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター監修
茨城県長寿福祉課地域ケア推進室

家族の皆様へ

認知症と診断されても「あわてて騒がないこと」が第一です。

医療機関へ受診、相談する際には、家族からの情報がとても大切です。認知症の人の行動などを一步下がって観察し、症状や出来ごとのメモをとっておくことをお勧めします。

医療機関では、無理に専門用語を使わず、自分の言葉で具体的に伝えた方が専門家に伝えられる情報量が多くなります。

本人と家族の穏やかで心地よい生活を目標に、冷静な対応を心がけましょう。

3. 認知症への備え

認知症になると判断力が低下してしまうため、自分の考えで財産を活用したり契約を結んだりすることが難しくなります。

そのため、高額な物品の購入契約をさせられたり、悪徳リフォームなどの詐欺にあう危険性が高くなります。あらかじめこのような被害から身を守る備えをしておくことで安心して生活を続けることができます。



お金の管理や手続きに不安がある時は…

日常生活自立支援事業

認知症などによって、ものごとを理解したり、判断することが難しくなった人が、自立した生活を送れるように、お金や印鑑などの管理、福祉サービス手続きのお手伝いなどをしてくれる制度です。

相談先：笠間市社会福祉協議会 電話 0 2 9 6 - 7 7 - 0 7 3 0

詐欺や悪徳商法から財産を守りたいときは…

成年後見制度

認知症などで理解力や判断力が不十分となった人に代わって、後見人等（後見人、保佐人、補助人）が財産管理、契約の締結や取り消しなどを代わりに行ってくれる制度です。

相談先：笠間市地域包括支援センター
電話 0 2 9 6 - 7 8 - 5 8 7 1

任意後見制度 手続きをする時点で「判断能力に問題がない人」

将来判断能力がなくなつたときに困らないよう、元気なうちに自分が信頼できる人（家族や友人、弁護士等）に対して、後見人をお願いしておく制度です。

法定後見制度 手続きをする時点で「判断能力に問題がある人」

本人、配偶者、4親等内の親族、市などの申し出により、家庭裁判所が選任する法定後見人が、契約行為等の補助から代理まで、本人の判断能力の状況に応じて支援してくれる制度です。

笠間市消費生活センター

高齢者を狙った悪質な商法が増えています。もし、被害にあってしまったときは、すぐに消費生活センター等に相談し、クーリングオフ制度などを活用して解約の手続きを行きましょう。

電話：0296-77-1313

消費者ホットライン：（局番なし）188



○認知症の方にどう接すればいい？

今までの自分でなくなっていくことに不安や悲しみを一番感じているのは本人です。本人の気持ちになって考えることが大切です。

- ・ 尊厳を大切にされた対応をしましょう。
認知症になっても、感情やその人らしさは保たれています。
認知症の方は不安や苦しみを抱えており、そのために周囲からみるとおかしい行動をとったりします。
- ・ ゆっくり、わかりやすい言葉で話しましょう。
認知症の方に一度にたくさんのことを話しかけると混乱してしまいます。
「ゆっくりと短い言葉で、おだやかに」
- ・ できることのお手伝いをしましょう。
認知症になっても、すべてのことができなくなるわけではありません。
本人ができることを生かしながらお手伝いをしましょう。
「できないこと探し」ではなく「いいところ探し」を心がけましょう。

○と×の対応例

・「家に帰ります」という場合



×

「家はここですよ」と出られないように無理矢理止める。

○

「そこまで一緒に行ってみましょうか」といったん本人に合わせる。

・「財布を盗られた」という場合



×

「ちゃんとあるじゃないの!」と責めたり叱ったりする。

○

「一緒に探しましょう」と見つけ出せるように誘導をする。

・「突然大声で叫ぶ」という場合



×

「静かにして!」と強い口調で押さえつける。

○

「どうしたの?」「大丈夫だよ」とやさしく声をかけて安心させる。また、行動を振り返り、不安や恐怖になることを取り除く