

向き合う

正しく知って

支える

# 認知症

監修 社会福祉法人 浴風会 認知症介護研究・研修東京センター  
研究部部长 永田 久美子



認知症になっても自分らしく暮らせるまちをめざして

この冊子はユニバーサルデザインフォントを使用しています。



文京区



# 目次

はじめに .....	1
認知症とは .....	1

## 1. 認知症の基礎知識 2

- 高齢になるほど、認知症になる可能性が高くなります ..... 2
- 『普通のもの忘れ』と『認知症によるもの忘れ』の違い ..... 2
- 認知症の症状 — 中核症状と周辺症状 — ..... 3

## 2. 認知症に早く気づくことが大切です 4

- 軽度認知障害（MCI）をご存じですか？ ..... 5

## 3. 「認知症かもしれない」と思ったら 6

- 受診の時に伝えるポイント ..... 6

## 4. 認知症の治療とケア 7

- チームで支えます ..... 7
- 認知症サポーターになりませんか？ ..... 7
- こんなときどうしたら？ ～対応のヒント～ ..... 8
- 認知症の方と家族が穏やかに暮らすために～ケアのポイント～... 9

## 5. 相談窓口 10

- 高齢者あんしん相談センターにご相談ください ..... 10

# はじめに

文京区では、認知症になっても自分らしく暮らせるまちをめざして、認知症の方とその家族を地域で支えるための認知症施策をすすめています。

認知症は、だれもがなる可能性があり、だれもが関わる可能性があります。だからこそ、認知症の方が住み慣れた地域でいきいきと暮らし続けられるまちを目指すことは、だれにとってもやさしいまちの実現につながります。いまだ誤解が多く、漠然としたイメージの中で不安の対象になってしまいがちな認知症について、『正しく理解すること』が、その第一歩です。

いま、不安や戸惑いの日々を過ごされている認知症の方だけでなく、これから増え続けるといわれている認知症の方とその家族が、住み慣れた地域でこころ穏やかに暮らしつづけることができるよう、この冊子を作成しました。

この冊子がどなたにとっても、認知症と前向きに向き合うきっかけとなることを願っています。

## 認知症とは

認知症とは、脳に起きた何らかの障害によって、記憶する、時・場所・人などを認識する、計算するなどの認知機能が低下し、日常生活に支障がでている状態のことをいいます（およそ6か月以上継続）。

代表的な認知症はアルツハイマー型認知症、血管性認知症、レビー小体型認知症です。

# 1. 認知症の基礎知識

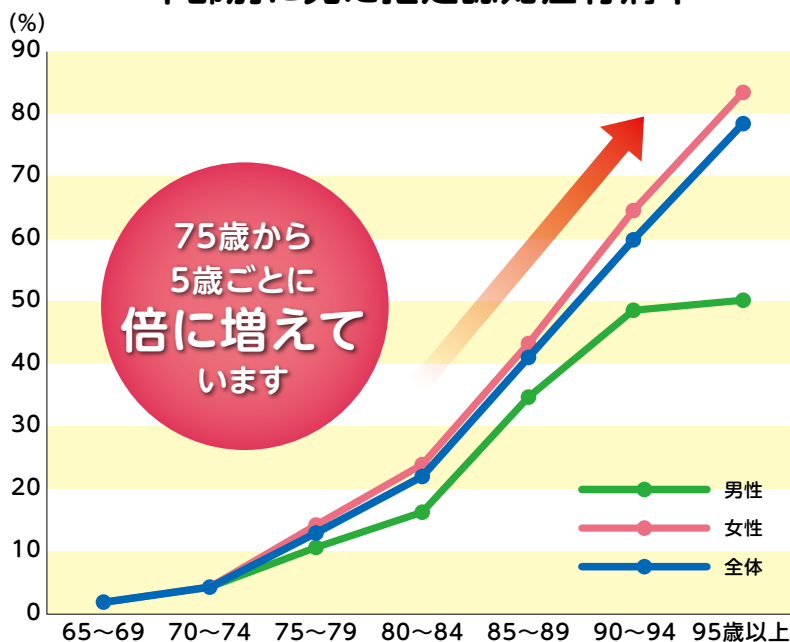
## 高齢になるほど、認知症になる可能性が高くなります

認知症になる一番の要因としてあげられるのは「年をとること」です。超高齢社会を迎えた日本では、誰もが認知症になるか、関わる可能性があります。厚生労働省研究班の調査では、**85歳では約5割、95歳では約8割の人が認知症**と考えられています。

もしかして私も……。他人ごとじゃないわね。



### 年齢別に見た推定認知症有病率



75歳から5歳ごとに倍に増えていきます

厚生労働科学研究「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」による

だからこそ認知症になっても自分らしく暮らせる社会が大切なんだね。



## 『普通のもの忘れ』と『認知症によるもの忘れ』の違い

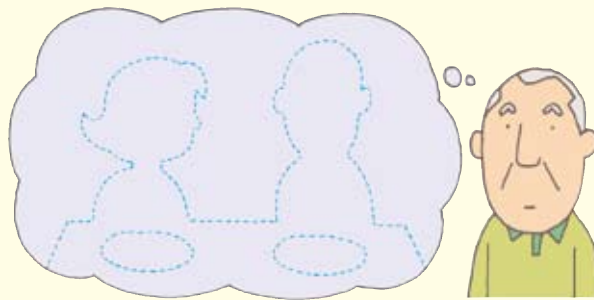
### 普通のもの忘れ



- 体験や出来事の一部を忘れるが、体験のほかの記憶から、忘れた部分を思い出すことができる。
- もの忘れをしている自覚がある。
- 人物や時間・場所までわからなくなることはない。

▶ 日常生活に大きな支障は出ない

### 認知症によるもの忘れ



- 体験や出来事そのものを忘れてしまうため、ヒントがあっても、思い出すことが難しい。
- もの忘れをしていると自覚することが難しい。
- 人物や時間・場所までわからなくなることもある。

▶ 日常生活に支障が出る



# 認知症の症状 —中核症状と周辺症状—

中核症状は、脳が障害されることにより直接起こる症状です。中核症状は、根治はできませんが、治療やケアによって進行を遅らせることは可能です。一方、心や体の状態や環境にうまく適応できないことにより出てくる症状を周辺症状といいます。周辺症状は適切なケアや環境上の配慮等により、発生を抑えたり、緩和することが可能です。

治療や適切なケアで、  
進行を遅らせたり症状を緩和することができます

## 中核症状（治療やケアによって進行を遅らせることが可能です。）

### 記憶障害

新しい体験の記憶や、知っているはずの記憶が抜け落ち、思い出すことができない。



### 見当識障害

時間、日付、季節感、場所がわからなくなる。知っているはずの人の顔やどういった関係だったかがわからなくなる。



### 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。



### 理解・判断力の障害

2つ以上のことを同時に行ったり、いつもと違うささいな変化に対応することが難しくなる。



中核症状に、心や体の状態、環境、周囲の対応などが影響

## 周辺症状

(関わり方や環境の工夫により、症状の発生を抑えたり緩和することが可能です)

- 趣味などやる気が出ない
- 不安が強い・怒りっぽい
- 「ものを盗まれた」 などと言う
- 落ち着かない、歩き回る（徘徊）
- 拒食や過食などの食行動の混乱
- 便をいじるなどの排せつの混乱



ケアのポイント  
については  
P.9を  
ごらんください

## 2. 認知症に早く気づくことが大切です

認知症はどうせ治らない病気だから病院に行っても仕方がない、とっていませんか？ 認知症も他の病気と同じように、早期受診・早期診断・早期治療はとても大切です。本人や家族が認知症の治療や対応について理解することは、前向きで自分らしい生活につながっていきます。

### 理由1

#### 治療により改善する 場合があります

正常圧水頭症、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫などからくる認知症である場合、治療により改善可能な場合があります。



### 理由2

#### 進行を遅らせることが 可能な場合があります



アルツハイマー病には、進行をある程度遅らせることが出来る薬があり、早期に使い始めることが有効と言われています。

また、血管性認知症では、生活習慣病（高血圧症・脂質異常症・糖尿病・心臓病など）の予防が進行予防につながります。

### 理由3

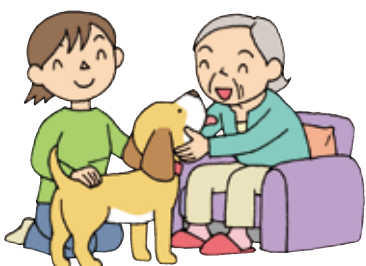
#### 自分らしい生活のために

認知症になっても自分らしい人生を送るために、自分の意思を表明しておくことはとても大切です。金銭管理や介護、ケアなどについて、備えをしておくこともできます。本人がどのような生活を望んでいるのかを確認しながら、本人と家族、支援者が共に考えていくことができます。



### 理由4

#### 本人・家族の安心のために



受診・診断の前後、家族は不安と戸惑いでいっぱいです。本人はそれ以上に、不安に押しつぶされそうな思いを抱えています。早い時期に情報を得ることで、本人、家族が、漠然とした不安におびえることなく、いつ、どこで、だれに相談すればいいのか、こういったサービスを利用できるのか等、見通しをもち、安心することができます。

## 軽度認知障害(MCI)をご存じですか？

「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な日常生活は送れている状態です。この段階で発見し適切に対処すれば、認知症の発症を予防または先送りできるといわれています。

物の忘れが増えた



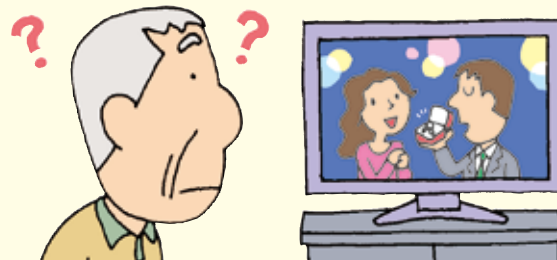
日付や曜日がわからない



簡単な計算ができなくなった



テレビのドラマの内容が理解できなくなった



料理や家事などが  
てきぱきできなくなった



話しかけられると  
今までしていたことを忘れてしまう



今まで楽しかったことへの  
意欲がなくなった



# 3. 「認知症かもしれない」と思ったら

## 早めに受診しましょう

認知症に関する診察や検査ができる医療機関についての情報を知りたい方は、**高齢者あんしん相談センター**にご相談ください。

→ 連絡先は P.10



医療機関での受診に  
ためらいがあるときは

**高齢者あんしん  
相談センター**

にご相談ください。

→ 連絡先は P.10

**かかりつけ医  
認知症サポート医**



顔なじみの医師であれば安心して相談できることがあります。また、地域には認知症についての知識を習得した認知症サポート医がいます。

**専門医療機関**

もの忘れ外来、精神科、老年科、心療内科、メンタルクリニック、脳神経内科 など



## 受診の時に伝えるポイント

● いつごろから変化が見られるようになったか

● 以前と比べて出来なくなってきたこと  
変化したことを具体的に

● 今困っていることについて

● 治療中の病気や、  
飲んでいる薬について



# 4. 認知症の治療とケア

## 家族も一緒に説明を聞きましょう

認知症と診断されたら、担当医師から今後の病状の見通しや治療方針、ケアや生活上の注意点などの説明を、家族も一緒に聞いておくと安心です。かかりつけ医がいる場合、専門医で診断を受けた後はかかりつけ医に通院し、治療をすることもできます。

**専門医療機関**  
鑑別診断・精密検査など

連携

**かかりつけ医**  
定期的な通院など

## チームで支えます

認知症の介護を自分たちだけで抱え込み、疲れ果ててしまう家族が少なくありません。認知症のケアは長期にわたる場合が多く、家族だけで支えきけることは困難です。本人を中心に、ご家族と医療・介護・地域が役割分担しながら、チームでケアに取り組んでいきましょう。



**本人・家族**

**医療**

適切な医療の提供

**介護**

専門的なケアや  
サービスの相談と提供

**地域**

本人の見守りやちょっとした  
支えあい、家族の支援、権利擁護

## 私たちもチームの一員! 「認知症サポーター」になりませんか?

「認知症サポーター」は、まちに暮らす認知症の方やその家族を温かく見守り、支援する応援者です。

文京区では、認知症の方や家族が、安心して暮らし続けることができるよう、認知症を正しく理解し、状況に応じて声かけ等ができる「認知症サポーター」の養成講座を、随時行っています。

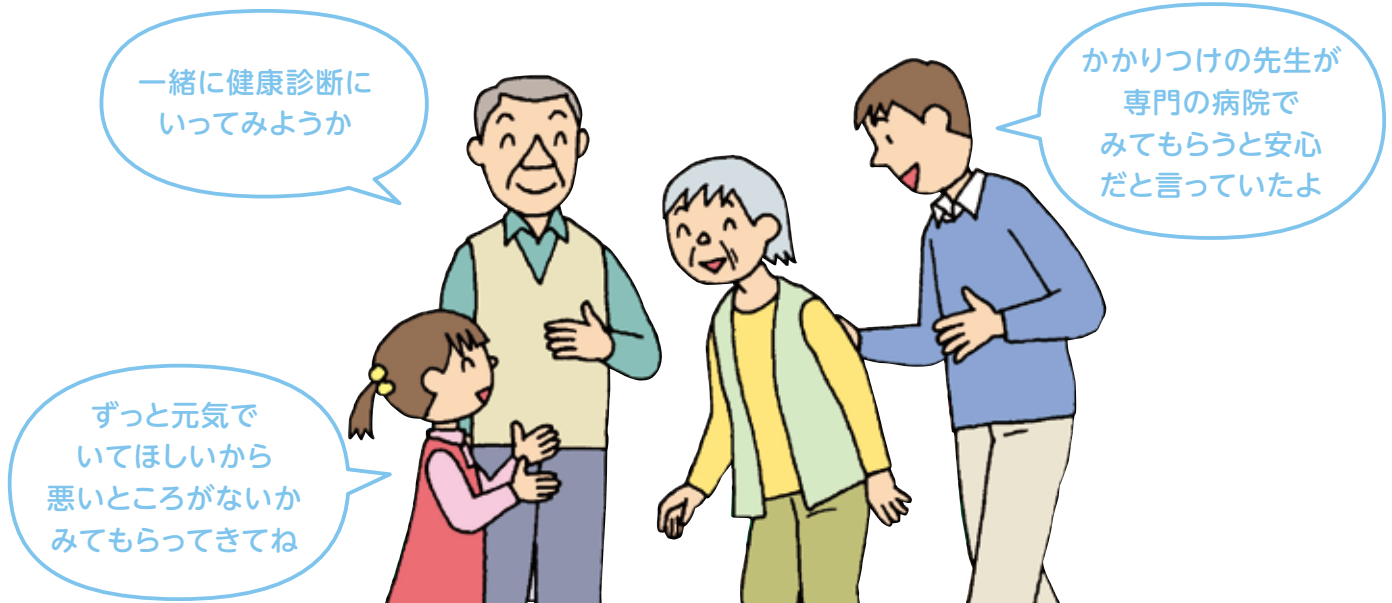


講座についてのお問い合わせは  
高齢者あんしん相談センターへ (P.10)

## こんなときどうしたら? ~対応のヒント~

### ご本人が受診を ためられるときには

初期の段階では、家族など周りが気付く前に、自分自身で「最近なにかおかしい」「もしかして…」と不安を感じていることが多いと言われています。不安なことに一歩を踏み出すのにはとても勇気がいられます。本人の不安な気持ちに寄り添うことが大切です。



### 『財布を盗まれた!』と 混乱しているときには

財布をしまった場所を忘れてしまい、いつもの場所がないと、【自分がしまった場所がない】＝【誰かに盗られた】と理解してしまいます。それが事実とは違っていても、本人は大事なもののありかがわからなくなり、とても困っています。不安な気持ちを受け止め、一緒に探してあげましょう。見つかった時には、本人のを見つけやすいように「こっちを探してみて」と、本人が自分で見つけられるようにしましょう。



### 『家に帰る』と出て行こうと するときには

どのような理由で外に出ようとしているのか、本人に確認してみましょう。無理に言い聞かせたり、押しとどめるのではなく、一緒にでかけて散歩をし、「疲れたからまた明日にしようか」と家に帰ります。一緒に出ることが出来ないときには、「ちょっとこれでも食べて待っていてください。後で出かけましょう。」とお好きな物で一息ついてもらうと、気持ちが落ち着かれることもあります。



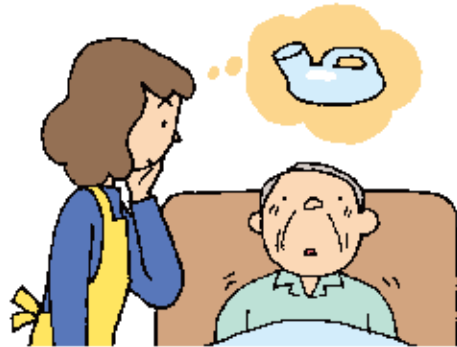
## 認知症の方と家族が穏やかに暮らすために ～ケアのポイント～

認知症により心身の機能が低下していく中で、不安感、孤独感、焦りや怒りなどの感情を感じやすくなります。覚えることや判断することは苦手になっていきますが、喜びや悲しみの感情、その人らしさは終末期まで持ち続けるといわれています。ご本人の不安な気持ちを理解し、「安心」「快適」をキーワードに、対応や環境を整えることがその方らしい穏やかな暮らしにつながります。

### 1 その人の自尊心や個性を尊重する。



### 2 言葉になりづらい気持ちをくみとる。



### 3 間違いや失敗を問いたださない。



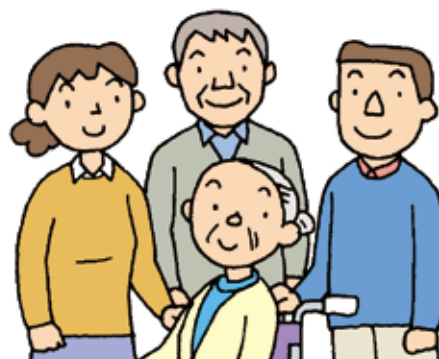
### 4 何か役割が果たせるように支援する。



### 5 笑顔やスキンシップを心がける。



### 6 ひとりではなく、複数の人で支える。



# 5.相談窓口

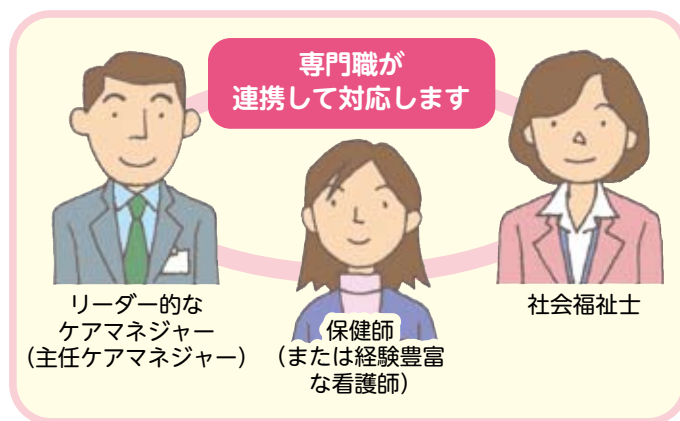
## 高齢者あんしん相談センターにご相談ください

高齢者あんしん相談センターは、高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう支援する総合相談機関です。本人が不安なことや困っていること、家族が悩んでいることなど、ひとりで抱え込まずに、まずご相談ください。

家族がいなくて不安…  
という時にも

どのような支援やサービスを利用していくことができるか等、ご相談ください。

また、成年後見制度などの制度について情報提供することができます。



日常生活圏域	相談窓口	電話	所在地
富 坂	高齢者あんしん相談センター富坂	(3942)8128	白山5-16-3
	高齢者あんしん相談センター富坂分室	(5805)5032	小石川2-18-18
大 塚	高齢者あんしん相談センター大塚	(3941)9678	大塚4-50-1
	高齢者あんしん相談センター大塚分室	(6304)1093	音羽1-15-12
本富士	高齢者あんしん相談センター本富士	(3811)8088	本郷2-40-11
	高齢者あんしん相談センター本富士分室	(3813)7888	西片2-19-15
駒 込	高齢者あんしん相談センター駒込	(3827)5422	千駄木5-19-2
	高齢者あんしん相談センター駒込分室	(6912)1461	本駒込2-28-10

高齢者あんしん相談センター(分室を除く)の開設時間は、  
月～金＝9:00～19:00 土・日・祝日・12/29～1/3＝9:00～17:30 です。

分室の開設時間は、月～土 9:00～17:30 です。日・祝日・12/29～1/3はお休みです。

※あなたの高齢者あんしん相談センターは介護保険証おもて面下、日常生活圏域に記載してあります。

印刷物番号 E0223009