

認知症について

認知症は脳の障害で起こる病気なので、
どなたでもかかる可能性がある身近な病気です

【認知症の定義】

何らかの原因で、脳の細胞が壊れたり働きが悪くなることで、脳の機能が障害され、およそ6か月以上継続して、生活する上で支障が出ている状態を指します。

【早めの受診がどうしていいの？】

もの忘れが気になったり、身近な人にもたびたび指摘されるようでしたら、お早めにどなたかに相談したり、専門医を受診しましょう。
認知症の正確な診断には、専門知識や画像診断などが必要です。

～早期発見のメリット～

◎早期治療で、改善することもある

認知症の原因になる病気は様々ですが、早期に発見し、早期に治療をはじめると、改善が期待できるものもあります。

◎進行を遅らせることができる

認知症の症状が悪化する前に、適切な治療やサポートを行うことで、進行のスピードを遅らせることができます。

◎事前に様々な準備ができる

症状が軽いうちに、ご本人やご家族、身近な方、そして専門職とともに、今後どのように暮らしていきたいかなど、自分らしく暮らし続けるために話し合うことができます。

それでは・・・認知症の初期症状をチェックしてみましょう！

※当てはまるものに○をつけ、点数を合計してください。

大友式認知症予測テスト ～認知症予防財団HPより抜粋～

質 問	ほとんどない(0点)	時々ある(1点)	頻繁にある(2点)
1 同じ話を無意識のうちに繰り返す			
2 知っている人の名前が思い出せない			
3 物のしまい場所を忘れる			
4 漢字を忘れる			
5 今しようとしていることを忘れる			
6 器具の使用説明書を読むのが面倒			
7 理由もないのに気がふさぐ			
8 身だしなみに無関心である			
9 外出がおっくうだ			
10 物(財布など)が見当たらないのを他人のせいにする			

合計点数の目安

合計： 点

0～8点(正常)

もの忘れも老化現象の範囲内。疲労やストレスによる場合もあります。8点に近かったら、気分の違う時に再チェックしてみましょう。

9～13点(要注意)

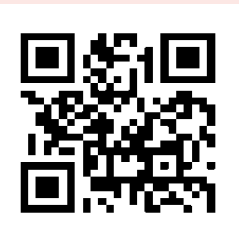
家族に再チェックしてもらったり、数か月単位で間隔を置いて再チェックを。認知症予防策を生活に取り入れてみたらいかがでしょうか。

14～20点(要診断)

認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、医療機関を受診しましょう。

認知症簡易チェックサイトのご利用にあたってのご注意

- 携帯電話・スマートフォン等をお持ちの方は、右記のURLかQRコードからチェックサイトをご利用いただけます。
- 利用料は無料です。(通信料は自己負担となります)
- 個人情報への入力は一切不要です。
- 医学的診断をするものではありません。結果に関わらずご心配な方はお早めに医療機関や相談機関にご相談下さい。



<http://fishbowlindex.net/iton/>

【認知症の主な種類とその症状】

アルツハイマー型

認知症の約半数。脳全体の萎縮が原因。

＜物盗られ妄想＞

自分の大切な物（財布や通帳）が見つからなくなり、身近な人を疑う

＜取り繕い＞

もの忘れで失敗したことを隠すため積極的に作り話をするようになる

脳血管性

脳梗塞・脳出血などが原因。

＜まだら認知症＞

日や時間帯で症状が変わる

＜運動機能障害＞

歩行障害、言語障害、嚥下障害など

前頭側頭型

前頭葉・側頭葉の萎縮が原因。

＜社会のルールがわからなくなる＞

万引きをしてしまうなど、反社会的行為

＜時間に執着し、こだわりが強い＞

同じ行動の繰り返し、おもむくままの行動

レビー小体型

異常なたんぱく質（レビー小体）が脳皮質に付着する。症状の変動が大きい。

＜幻覚、幻視＞

実際にはいない虫や小動物、子供などがいると訴える

＜パーキンソン病やうつ病のような症状＞

体の動きが鈍い、気力がない

前頭側頭型認知症やレビー小体型認知症は、物忘れから始まる認知症ではないので、認知症の症状として理解されにくく、ご本人やご家族が苦労されている場合があります。物忘れだけが認知症の症状ではないので、早く気づいて受診することが大切です。

【認知症の中核症状】

脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状です。

① 記憶障害

- 新しいことを覚えられない。
- 昔のことを忘れていく。
- 同じことを何度も尋ねる。

② 見当識障害

- 時間や季節の感覚が薄れる。
- 自分のいる場所が分からなくなる。

③ 理解・判断力の障害

- 思考が遅くなり難しい話を理解できない。
- いつもと違う出来事に混乱する。

④ 実行機能障害

- 計画を立てられなくなる。
- 夕食の献立、旅行の計画などできなくなる。

⑤ その他(感情表現の変化など)

- その場の状況が読めない。
- 周囲と同調できない。
- 周囲からの刺激や情報に対して正しい解釈ができない



【認知症の行動・心理症状】

中核症状が元となって、本人の性格や環境、心理状態によって現れることがある症状です。適切な対応をとることによって、改善する場合があります。

不安、焦燥、意欲低下、うつ状態、幻覚・妄想（物盗られ妄想）、徘徊不潔行為、暴言、暴力、せん妄、帰宅願望 など

認知症のことをもっと知りたい方は

【認知症サポーター養成講座】 【認知症カフェ】 ・ ・ ・ ・ ・ 18・19ページへ

認知症の進行に合わせた～本人の思いと適切なサポート～

認知症の進行により症状や生活の困りごとは変化していきます。
 周囲の人が認知症を理解し、進行にあわせた適切なサポートをすることが大切です。

進行度	症状や生活上の変化	本人の思い	適切なサポート
軽度認知障害 (MCI) ～ 認知症の疑い 軽い症状はあっても日常生活は自立している	物の名前が出にくくなり、「あれ」「それ」が増える 約束の日時を間違えることがある	物忘れが増えた、何かおかしい 集中できない 認知症かもしれないが認めたくない	本人の話をよく聞き、生活状況を確認する 認知症への正しい理解を深める 失敗する前にさりげなくフォローする
軽度認知症 見守りがあれば日常生活は自立できる	最近の出来事を忘れる 電話や訪問の対応がひとりでは難しい 公共機関での外出が難しい 財布や通帳など大事なものをなくすことがある	何をするにもおっくうで気力がわかない 失敗を注意されると悲しい 馬鹿にされたくなくて取り繕う	ゆっくりわかりやすく話す 近隣や友人にも理解を求め、見守る人を増やす 介護保険を含めたサービスの利用を検討する

<p>中等度 認知症</p> <p>日常生活に手助け、介護が必要</p>	<p>さっき食事したことなど少し前のことも忘れる</p> <p>慣れた場所でも道に迷う</p> <p>入浴、トイレなどがうまくできない</p>	<p>混乱が大きくなり、イライラや不安が強くなる</p> <p>失敗したことや注意されたことを忘れてしまうため、理由もなく怒られたという不快な気持ちだけが残る</p>	<p>視線をあわせてやさしく話す</p> <p>本人のできることを一緒にに行い一緒に喜ぶ</p> <p>外出時は名前や連絡先がわかるものを身につけてもらう</p>
<p>重 度 認知症</p> <p>常に介護が必要</p>	<p>配偶者や子供など身近な人の顔がわからない</p> <p>会話が成り立たず、意思の疎通が難くなる</p> <p>言葉が減り、表情が乏しくなる</p> <p>自分のいる場所や何をしているかが分からなくなる</p> <p>食べ方がわからない</p>	<p>何をされているかわからないため怖い</p> <p>ほとんどのことが理解できないため、反応は快・不快、安心・不安などの感情に基づく</p> <p>笑顔、スキンシップによるコミュニケーションで安心できる</p>	<p>反応がなくても話しかける</p> <p>笑顔、スキンシップによるコミュニケーションを大切にする</p> <p>介護と看護を充実させ、看取りに備える</p>

～ 家族をはじめ、周囲の人たちのあたたかい関わりが、
認知症の進行を緩やかにすると考えられています ～