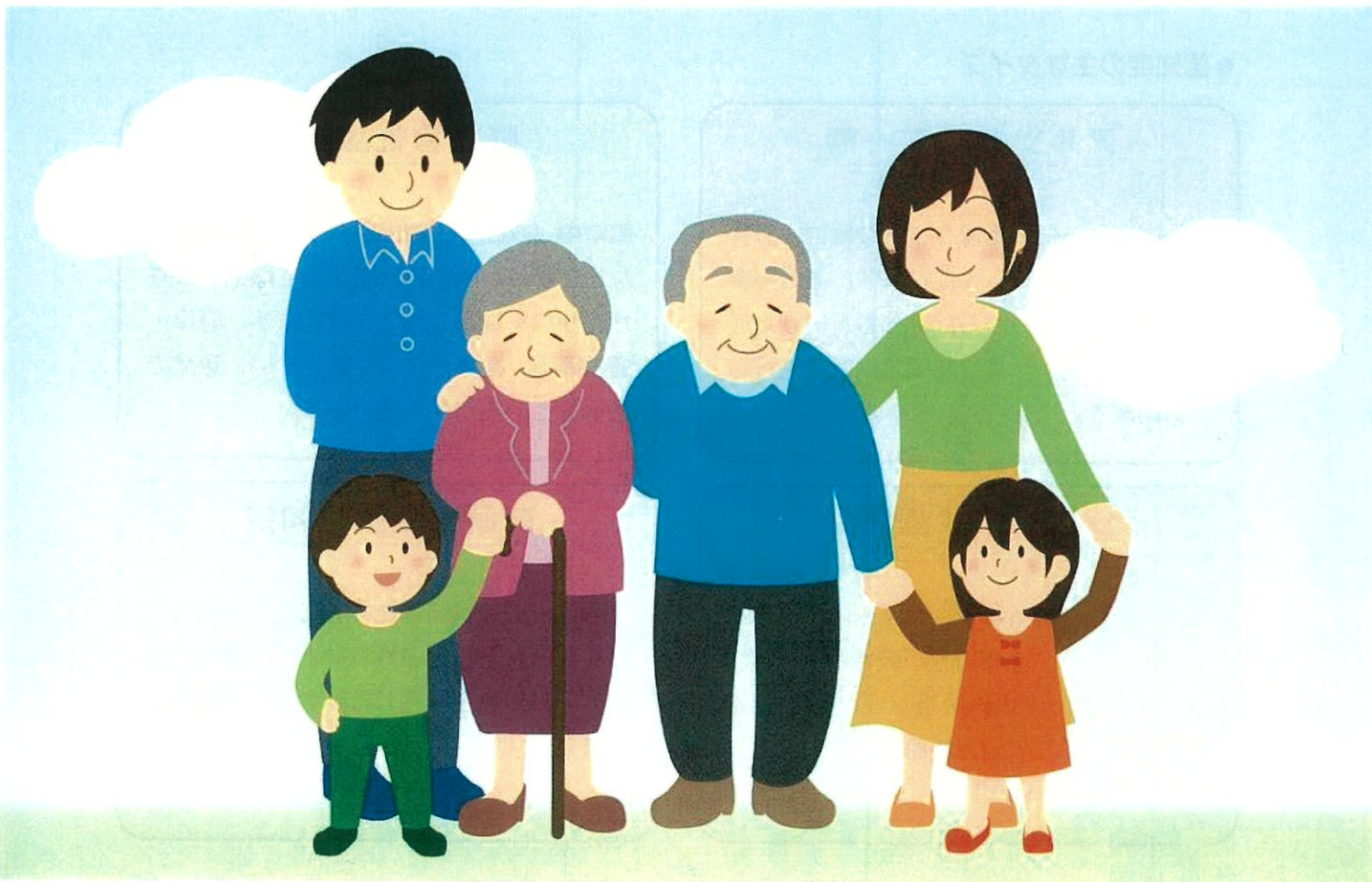


正しく知ろう 認知症

～認知症になっても安心して暮らすために～



急速な高齢化により、認知症の人の数は増え続けています。全国の認知症高齢者数は、平成24年（2013年）時点で約462万人（65歳以上の約7人に1人）、2026年には約700万人（65歳以上の約5人に1人）まで増加すると推計されています。

認知症は、誰でもなる可能性があります。認知症になっても安心して暮らせるように、認知症を正しく理解しましょう。

認知症とは

認知症は、様々な原因で脳の細胞が壊れたり働きが悪くなったりすることで、生活する上で支障をきたしている状態のことをいいます。

認知症は高齢者だけができるわけではなく、若い人でもなる可能性があります。65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」といいます。

認知症の主なタイプは次の4つですが、原因疾患は数十種類あると言われています。

● 認知症の主なタイプ

アルツハイマー病

脳内に溜まった異常なタンパク質により神経細胞が破壊され、発症します。記憶障害や時間・場所がわからなくなるといった症状が見られ、ゆっくり時間をかけて進行していきます。

脳血管性認知症

脳卒中（脳梗塞、脳出血）やくも膜下出血などにより、脳血管が詰まって酸素や栄養が届かなくなることで発症します。麻痺・運動障害、言葉がうまく話せない、意欲の低下などの症状が見られます。

レビー小体認知症

レビー小体という異状物質が脳内に沈着することにより、神経細胞が破壊されます。パーキンソン症状や幻視などが見られます。初期にはもの忘れが目立たないことが特徴です。

前頭側頭型認知症

司令塔役の前頭前野を中心に傷害されるため、我慢したり思いやりなどの社会性を失い、「わが道を行く」行動をとる特徴があります。

❗ 老化による「もの忘れ」と認知症による「記憶障害」は違います

老化によるもの忘れ		認知症の記憶障害
体験の一部を忘れる	⇔	体験のすべてを忘れる
もの忘れの自覚がある	⇔	もの忘れの自覚がない
親しい人やよく行く場所は忘れない	⇔	親しい人やよく行く場所がわからなくなる
物の置き場所を思い出せないことがある	⇔	物の置き忘れ・紛失が頻繁になる
自分の今いる場所や時間はわかる	⇔	自分の今いる場所や時間がわからなくなる

認知症の症状とは

認知症の症状は、「中核症状」と「行動・心理症状（BPSD）」の2種類に分けられます。

■ 中核症状

「中核症状」は、脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状です。記憶障害（経験したこと自体を忘れる等）、見当識障害（自分がいる場所がわからなくなる等）、理解・判断力の障害（いつもと違うできごとで混乱しやくなる等）、実行機能障害（段取りすることができなくなる等）などの症状があります。

■ 行動・心理症状（BPSD）

「行動・心理症状（BPSD）」は、本人の性格や環境、人間関係などの要因が絡み合っ、精神症状や日常生活における行動上の問題が起きてくることであり、不安・焦燥、うつ状態、幻覚・妄想、徘徊、興奮・暴力などがあります。「行動・心理症状（BPSD）」は、適切なケアや環境調整、服薬などで治る可能性があります。



認知症を予防する

認知症の発症リスクを減らすためには、認知症の原因であるアルツハイマー病・脳血管障害の予防や、脳の活性化を図ることなどが大切です。

生活習慣病の予防と治療



高血圧症、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病は、認知症の発症に関係していると言われています。このような病気になっている人は治療をすること、また生活習慣病になりやすい生活習慣（不適切な食生活、過度の飲酒、ストレス、運動不足、喫煙など）を見直すことが認知症の予防になります。

運動を続ける



運動を続けることが、生活習慣病の予防にもなります。運動は脳の血流を良くして、脳を活性化させます。無理のない、楽しく続けられる運動を見つけると、継続することができます。

脳を活性化する活動をする



趣味やレクリエーションを楽しむことは、思考力や集中力を養うのに効果的です。また社会や他人との交流も、刺激を受けることで認知機能の低下を防ぎます。心地よい刺激が大切です。ストレスがないよう楽しみましょう。

食生活を見直す



バランスの良い食事を、腹八分目にとりまします。塩分・脂肪・甘いものは控えめにし、野菜・果物・青魚などを積極的にとりましよう。昨今、様々な食材が「認知症の予防に効果的」と話題になりますが、バランスを意識した日々の積み重ねが予防につながります。

認知症は、早期診断・早期治療が大切

認知症の早期診断・早期治療は、その後の生活を左右する非常に重要なことです。認知症はどうせ治らないから医療機関にかかっても仕方がない、という誤った考え方は改めましょう。

■ 認知症ではないのに、認知症に似た症状が現れる病気があります

正常圧水頭症、脳腫瘍、甲状腺ホルモン異常、不適切な薬の使用などが原因で、認知症のような症状が現れる場合があります。

これらの病気は、早期の適切な治療によって、症状が改善する場合があります。



■ 進行を遅らせることが可能な場合があります

アルツハイマー病は、進行をある程度遅らせることができる薬があり、早く使い始めるほど効果的だと言われています(ただし、根本的な治療薬ではありません)。

脳血管性認知症は、薬やリハビリテーション、脳血管性認知症の原因となる病気(脳梗塞等)の再発防止などにより、進行を止める可能性が高くなります。

また、軽度認知障害(MCI)の段階で認知機能の低下にいち早く気づき、予防対策を行うことで症状の進行を防ぐことができる場合があります。



■ 記憶や意識が明確なうちに備えることができます

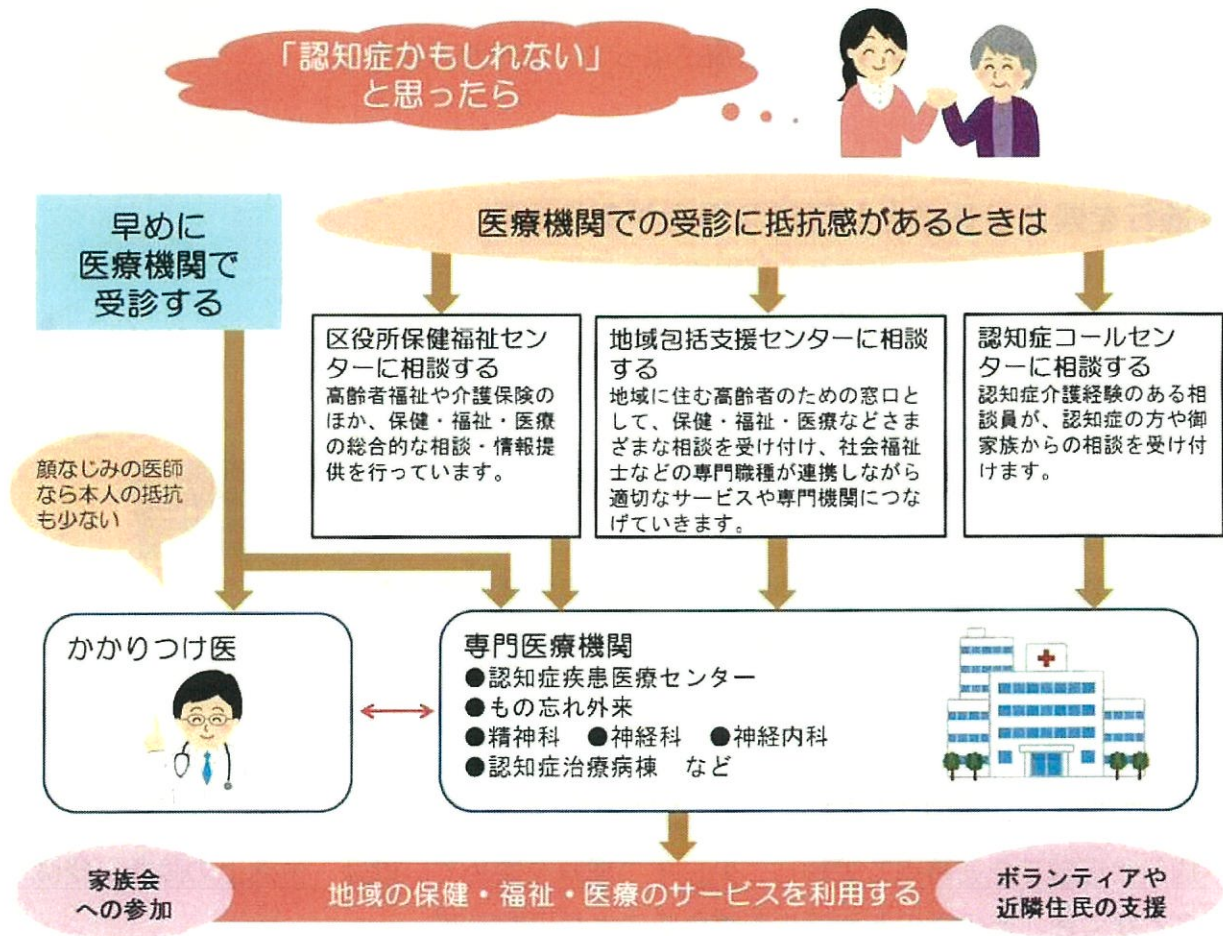
病気が理解できる時点で受診し、少しずつ理解を深めていけば、生活上の障害を軽減することができます。その後のトラブルを減らすことが可能です。

また、障害の軽いうちに障害が重くなったときの後見人を決めておく(任意後見制度)などの準備をしておけば、認知症であっても自分が願う生き方を全うすることが可能です。

認知症かもしれない、と思ったら

「認知症かもしれない」とと思ったら、早めにかかりつけ医に相談したり、認知症疾患医療センターなどの専門医療機関で受診しましょう。

医療機関での受診に抵抗感がある場合は、区役所保健福祉センター、地域包括支援センター、認知症コールセンター「サポートほっと」などに相談しましょう。(P10参照)



① どんな医療機関に受診すればいいのか

認知症の診断は初期であればあるほど難しいため、できれば専門の医療機関に受診するのが望ましいといえます。ただし、いきなり専門医療機関に受診することに抵抗がある場合は、まずかかりつけ医に相談してみましょう。

認知症の症状を改善する

「何度も同じことを聞いてくる」「もの忘れが多すぎる」などの症状は、毎日のちょっとした習慣で、症状を改善したり、悪化を防いだりすることができます。

水分をこまめに摂取する



高齢になると体内の水分保持量が減り、水分・塩分の調整機能が低下し、脱水を起こしやすくなります。また、体の感覚が鈍くなり、のどの渇きも感じにくくなります。1日1,500mlを目安に水分をとりましょう（水分制限がある場合は除く。）。

低栄養に注意する



高齢になると食が細くなりがちで、意識しないと低栄養になります。低栄養になると体力が落ち、脳の働きも悪くなります。

体を動かす



体を動かすと脳への血流が増え、脳細胞の活性化につながると言われています。また、体に筋力がつき、活動的な生活を送ることで脳もさらに刺激を受けます。散歩するだけでも効果があります。

便秘をしない



便秘は認知症の症状を悪化させる原因の一つです。便秘を治すと混乱が収まる場合がよくあります。便秘の予防には、食物繊維のある食品を多くとる、水分を多くとる、体を動かす、などが大切です。

❗ 認知症の重度化を防ぐケアを実践してみませんか？

川崎市では、認知症の人を介護している家族を対象に、認知症の重度化を防ぐケアの方法について学ぶ「認知症あんしん生活実践塾」を開催しています。開催スケジュールや内容などは、ホームページをご覧ください。

川崎市 認知症あんしん生活実践塾

検索

認知症の人の気持ちを知る

■一番困っているのは本人です

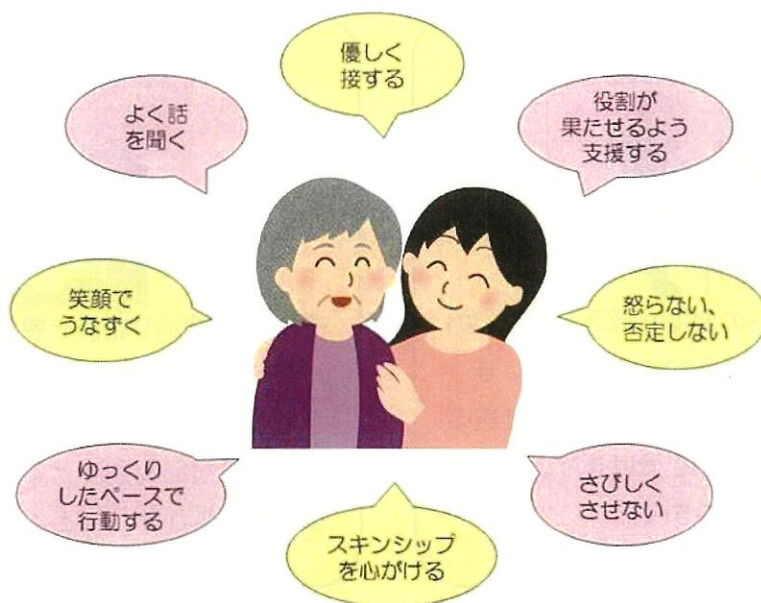
認知症の人は、もの忘れによる失敗や、家事や仕事がうまくいかなくなるといったことなどから、何となくおかしいと思い始め、将来への不安にかられるようになります。人にそのことを指摘されても、信じたくない気持ちから、「忘れてなんかいない」「病院には行かない」と言い張り、周囲を困らせることがあります。しかし、**一番心配し、困っているのは本人です。**



■認知症の人への対応

認知症が進行すると、生活の中でできなくなることが増えたり、言葉で自分の気持ちを表せなくなったりするため、「認知症の人は何もわからない、できない」と思われがちです。

しかし、それは間違いです。認知症であっても「嬉しい、楽しい、嫌だ」などの感情や、その人らしさは残っています。**認知症の人の心を感じとり、見守る気持ちを持つことが大切です。**



❗ 認知症の家族を介護する方へ

休みなく介護を続けていると疲れが溜まり、心にもゆとりが持てなくなってしまうます。介護する側にも息抜きは必要です。周囲に相談する、自分の趣味や息抜きの時間を作る、公的サービスを上手に利用するなど、頑張りすぎないように心掛けましょう。

公的サービスの利用や介護の悩みなどについては、区役所、地域包括支援センター、認知症コールセンター「サポートほっと」など（10ページ参照）にご相談ください。

認知症の人とその家族を地域で支える

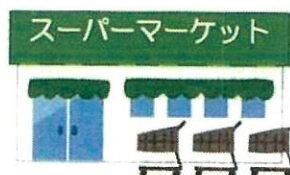
国では、認知症の人と家族への応援者である「認知症サポーター」を養成する「認知症サポーターキャラバン」という活動を展開し、認知症になっても安心して暮らせるまちを目指しています。平成29年12月末現在、全国で約983万人、川崎市で約5万人が認知症サポーターになっています。



認知症サポーターキャラバンのマスコットキャラクター「ロバ隊長」です。

■ 認知症サポーターとは

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人やその家族を地域や職場で温かく見守る「応援者」です。認知症の人が困っていたら、声掛けやちょっとした手助けをする、友人や家族に学んだ知識を伝えるなど、自分のできる範囲で活動します。



金融機関、郵便局、スーパーマーケット、マンション管理会社など地域で働く人たちが認知症サポーターになるケースも増えてきています。

■ 認知症サポーターになるには

認知症サポーターになるには、「認知症サポーター養成講座」を受講する必要があります。区役所や地域包括支援センター、家族会などが開催しているほか、商店・企業・学校・地域住民の集まり（おおむね5人以上）などに講師（キャラバン・メイト）が出向いて開催することもできます。

オレンジリングは認知症サポーターの目印です。



① 認知症サポーター養成講座を受けてみませんか？

認知症サポーター養成講座の開催予定や実施方法については、ホームページをご覧ください。

川崎市 認知症サポーター

検索

認知症の相談窓口・制度



■生活について相談したい、福祉サービスを利用したい

①区役所、地区健康福祉ステーション

生活・福祉や介護保険制度などに関する総合的な相談窓口です。

	生活・福祉に関すること (高齢者支援係)	介護保険に関すること (介護認定給付係)
川崎区役所高齢・障害課	201-3080	201-3282
大師地区健康福祉ステーション	271-0157	271-0152
田島地区健康福祉ステーション	322-1986	322-1990
幸区役所高齢・障害課	556-6619	556-6655
中原区役所高齢・障害課	744-3217	744-3179
高津区役所高齢・障害課	861-3255	861-3263
宮前区役所高齢・障害課	856-3242	856-3245
多摩区役所高齢・障害課	935-3266	935-3185
麻生区役所高齢・障害課	965-5148	965-5198

※認知症サポーター養成講座、認知症高齢者介護教室等は、各区役所地域みまもり支援センター地域支援担当が窓口になります。

②地域包括支援センター

高齢者の福祉・医療・介護全般の相談窓口で、川崎市内に49か所あります。お住まいの地域を担当する地域包括支援センターを知りたい場合は、区役所にお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

③認知症コールセンター「サポートほっと」

認知症の人の介護経験を持つ相談員が、介護の悩みについてご相談をお受けするコールセンターです。

☎0570-0-40104 (月・火・木・金・日曜日(※) 午前10時～午後4時)

※第2・第4木曜日は午後8時まで、日曜日は第1・第3日曜日のみ受付

④認知症疾患医療センター

認知症に関する専門医療相談をお受けする医療機関です。

	電話番号	受付時間
聖マリアンナ医科大学病院 認知症(老年精神疾患)治療研究センター	044-977-6467	月～金曜日 午前9時30分～午後4時30分
日本医科大学武蔵小杉病院 街ぐるみ認知症相談センター	044-733-2007	月～金曜日 午前9時～午後4時

⑤若年性認知症コールセンター

国が設置している、若年性認知症に関するご相談をお受けするコールセンターです。若年性認知症に関する様々な情報も発信しています。

☎0800-100-2707（フリーダイヤル）（月～土曜日 午前10時～午後3時）

若年性認知症コールセンター

検索 

■認知症について学んだり、情報交換したい

各区役所では、認知症に対する正しい理解を深め、介護の工夫や不安、対応の仕方などを専門のスタッフや他の家族と共に学ぶ認知症介護教室を開催しています。また、各地域に認知症カフェが誕生しています。詳しくは各区役所や地域包括支援センター（10ページ参照）までお問い合わせください。その他、「川崎市認知症ネットワーク」、「認知症の人と家族の会」といった家族会やボランティア団体が活動しています。

■徘徊で困っている

徘徊して保護されたときの身元確認を円滑に行う「徘徊高齢者等 SOS ネットワーク事業」などがあります。詳しくは、各区役所高齢・障害課までお問い合わせください。

■財産や権利を保護してほしい

①日常生活自立支援事業

認知症などにより福祉サービスの契約や金銭管理などに不安がある方に対し、福祉サービス利用の支援や日常的な金銭管理・書類等預かりを行います。各区のあんしんセンターまでお問い合わせください。

川崎市 日常生活自立支援事業

検索 

②成年後見制度

認知症などにより判断能力が十分でない方に対し、財産や権利を保護し生活を支援します。

川崎市 成年後見制度

検索 

③消費者被害

川崎市消費者行政センターでは、商品・サービスの契約トラブルなどの消費生活に関するご相談をお受けします。

☎044-200-3030（月～金曜日 午前9時～午後4時）※金曜日は午後7時まで受付

川崎市 消費者行政センター

検索 

■その他の福祉・医療サービスを利用したい

認知症の方は、精神障害者保健福祉手帳、自立支援医療（精神通院医療）、障害年金、就労継続支援、税の控除など、障害者向けの福祉・医療サービスを利用できる場合があります。

川崎市 障害福祉の案内

検索 

認知症を自分でチェックしてみる

もの忘れが気になる方は、以下の項目をチェックしてみましょう（このチェック表だけで認知症かどうか判断することはできません。）。ご家族がいれば一緒にやってみてください。自分では気付いていない変化にご家族が気付いている場合もあります。

- 1 今日の日付や曜日がわからないことがある
- 2 住所や電話番号を忘れてしまうことがある
- 3 何度も同じことを言ったり聞いたりする
- 4 買い物でお金を払おうとしても計算できないことがある
- 5 ものの名前が出てこないことがある
- 6 置き忘れ、しまい忘れが多くなった
- 7 慣れた道で迷ってしまうことがある
- 8 ささいなことで怒りっぽくなった
- 9 ガスや火の始末ができなくなった
- 10 今まで使っていた洗濯機やリモコンなどを使いこなせなくなった
- 11 本の内容やテレビドラマの筋がわからないことがある
- 12 財布や時計などを盗まれたと思うことが、よくある
- 13 会話の途中で言いたいことを忘れることがある
- 14 だらしくなった
- 15 体の具合が悪いわけではないのに、何もやる気がおきない

チェックした項目の合計はいくつになりましたか？

6項目以上にチェックがついた方は、早めにかかりつけ医や専門の医師に相談することをお勧めします。 ⇒6ページ参照

出典：『もの忘れが気になるあなたへ・・・』小阪憲司監修（NHK 厚生文化事業団）

認知症に関する最新情報はこちら



川崎市 認知症に関する情報

検索

発行：川崎市健康福祉局地域包括ケア推進室 ☎044-200-2470 FAX 044-200-3926

平成 30 年 3 月発行