



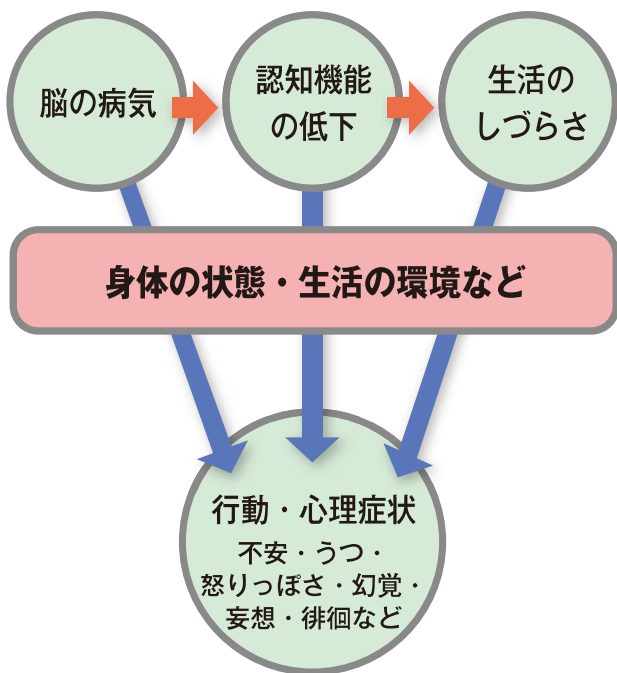
1. 知っていますか。認知症のこと

1-1. 認知症はどんな病気？



認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることで、認知機能^(注1)が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態を指します。

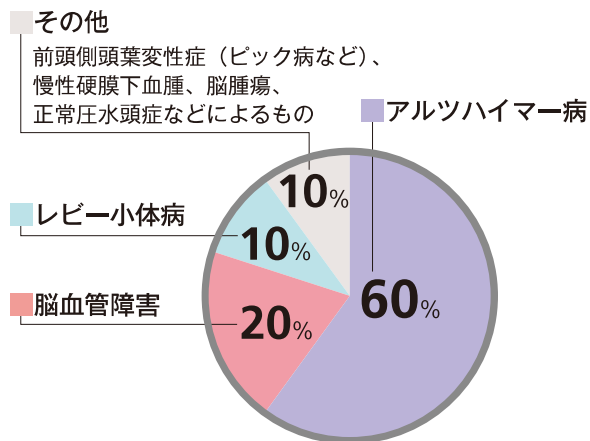
認知症の状態



(注1) 認知機能とは…物事を記憶する、言葉を使う、計算する、問題を解決するために深く考えるなどの頭の働きを指します。

認知症の原因となる病気

認知症の原因となる病気には、主に「アルツハイマー病」、「脳血管障害」、「レビー小体病」の3つがあり、もっとも多いのがアルツハイマー病です。



認知症とは

簡単チェック

自立度別サービス

認知症ケアマップ

認知症の相談先

認知症は誰でもかかる可能性のある脳の病気です^(注2)。

都内では、認知症の人は41万人を超えており、2025年には約56万人に増加すると推計されています。

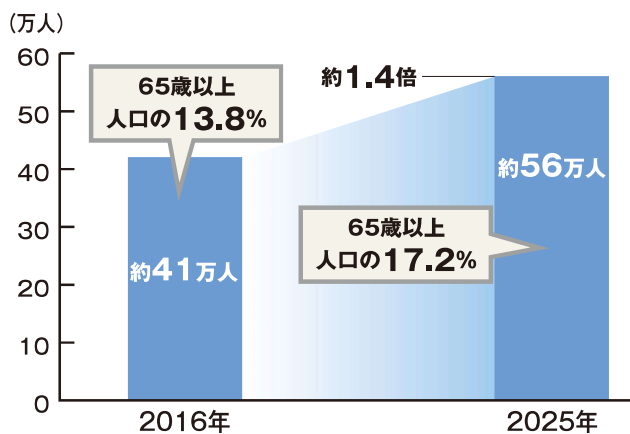
認知症は高齢者だけがかかる病気ではありません。65歳未満で発症する若年性認知症の人は、都内には約4,000人と推計されています。

認知症は、とても身近な病気です。認知症の人と家族が安心して暮らせる地域をつくるのが大切です。

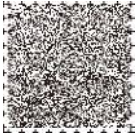
(注2) 平成25年に公表された国の研究によると、65歳以上の高齢者の約15%が認知症だと推定されています。

(注3) 要支援・要介護認定を受けている高齢者のうち、認知症高齢者の日常生活自立度Ⅰ以上の者

何らかの認知症の症状がある高齢者^(注3)の将来推計



資料) 東京都「平成28年度認知症高齢者数等の分布調査」(平成29年3月)



1-2. 認知症になるとどのように感じるの？

もの忘れは加齢による自然な機能低下の場合もありますが、認知症の症状としてみられることもあるので注意が必要です。認知症により現れる生活のしづらさは個々人によって異なります。

不安を感じる場合があります

- 自分がこれまでとは違うことに、最初に気づくのは本人です。もの忘れによる失敗が増えることなどにより、「**なんだかおかしい**。」と感ずることがあります。



- 「自分は今どこにいるんだろう。」とか、「この先自分はようになっていくんだろう。」「自分は家族に迷惑をかけているのではないか。」というような**不安を感じる**ようになります。

気分が沈んでうつ状態になる場合があります



- もの忘れや失敗が増えて、自分がそれまでできたことができなくなってしまうので、**気分が沈んでうつ状態になる**ことがあります。

- うつ状態になると意欲が低下するので、それまでやっていた趣味活動をやめてしまったり、**人とのコミュニケーションも少なくなってしまう**、不活発な生活になってしまいます。

怒りっぽくなる場合があります

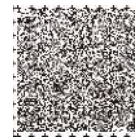
- 何か失敗をした時に、**どうしていいかわからず混乱し**、いらいらしやすくなったり、不機嫌になったりすることがあります。

- 時には**声をあげてしまったり、つい手を出してしま**うことがあります。





1-3. 認知症の人への接し方



本人の気持ちを理解して接しましょう

認知症の人が不安を感じながら生活していることを十分に理解して接することが大切です。



たとえば、認知症の人がごはんを食べたことを忘れて何度も「ごはんまだ？」とたずねたり、外出する予定時刻のだいぶ前から何度も「何時に出かけるの？」とたずねたりするのは、記憶障害がもとで生じる不安をやわらげようとしているのかもしれませんが。

こんなときは

そのような場面で「何回も同じこと聞かないで！」と怒ってしまうと、ますます本人の不安をあおってしまいます。本人の不安な気持ちを理解しながら訴えをよく聞き、不安をやわらげるような対応をするとよいでしょう。



本人の尊厳を大事にして、できることを生かしながらお手伝いしましょう

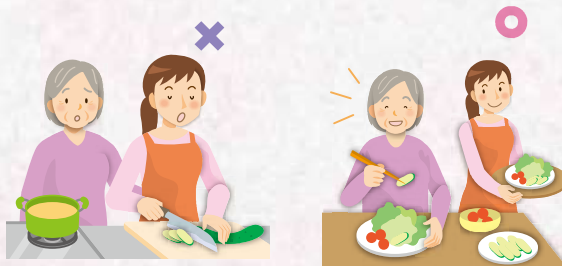
認知症になっても全てのことができなくなるわけではありません。本人の尊厳を大事にして、できることを生かしながらさりげなく手助けしましょう。



たとえば、長年料理をしてきた人が、認知症になってうまく段取りができなくなったり、火の不始末が増えてきたりすることがあります。

こんなときは

危ないからといって料理をまったくさせないようにするのはではなく、材料を切ったり混ぜたり、盛り付けをしたり、本人ができることをしてもらおうようにするとよいでしょう。



認知症とは

簡単チェック

自立度別サービス

認知症ケアマップ

認知症の相談先



1-4. 認知症は 早期相談・早期診断が大切

認知症は治らないから、相談しても意味がない、医療機関に行っても仕方がないと考えていませんか？認知症も他の病気と同じように、早期相談・早期診断をして適切な対応をとることが非常に大切です。

もの忘れや認知症は本人が最初に症状に気づいて不安に思っていますので、家族や周りの方は、そうした本人の気持ちに配慮して受診をすすめるようにしましょう。

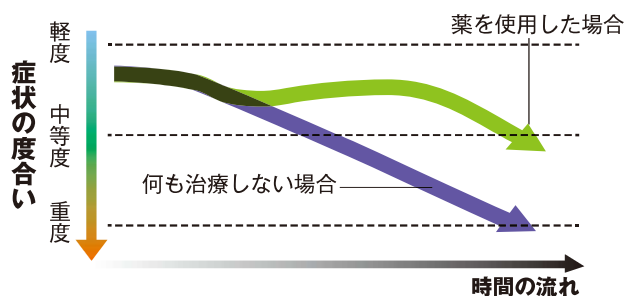
品川区では、認知症に関する相談票を作成し、この冊子に別紙として添付しています。在宅介護支援センターや医療機関に相談する際、記入してお持ちいただくと相談がしやすくなります。(相談先は 24 ページ以降へ)

早く気づくことのメリット

<p>① 今後の生活の準備をすることが出来ます</p>	<p>早期の診断を受け、症状が軽いうちに、ご本人やご家族が認知症への理解を深め、病気と向き合い話し合うことで、今後の生活の備えをすることができます。介護保険サービスを利用するなど生活環境を整えていけば、生活上の支障を減らすことも可能になります。</p>
<p>② 治る認知症や一時的な症状の場合があります</p>	<p>認知症を引き起こす病気には、早めに治療すれば改善が可能なものもあります（正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症など）ので、早めに受診をして原因となっている病気を突き止めることが大切です。</p>
<p>③ 進行を遅らせることが可能な場合があります</p>	<p>アルツハイマー型認知症は早い段階からの服薬等の治療や、本人の気持ちに配慮した適切なケアにより、進行をゆるやかにすることが可能だといわれています（下図参照）。</p>

■服薬による効果は個人差がありますが、以下のグラフのような効果が得られる場合もあります。

[図] アルツハイマー型認知症の進行の例



次ページに
「自分でできる認知症の
気づきチェックリスト」
があるよ！

(注) 服薬により吐き気や食欲不振などの副作用が生じる場合があります。