

1. 認知症とは

「認知症」とは症状であり、次の3つの条件がそろった状態です。

- ① 何らかの脳の疾患により
- ② 認知機能が低下し
- ③ 日常生活機能に障がいがある



「もの忘れ」と「認知症」の違い

年齢による「もの忘れ」

- ☐ 出来事の一部を忘れる
- ☐ ヒントがあれば思い出す事もある
- ☐ きわめて徐々にしか進行しない
- ☐ 記憶障がいのみ
- ☐ もの忘れを自覚している
- ☐ 日常生活に支障はない

(例)

- ・昨日の夕食に何を食べたか思い出せない。
- ・日にちや曜日を間違えることがある。
- ・人の顔は分かるが、名前を思い出せない。

「認知症」による記憶障がい

- ☐ 出来事の全部を忘れる
- ☐ 忘れた内容は思い出せない
- ☐ 進行性である
- ☐ 記憶・判断・実行機能障がいがある
- ☐ もの忘れの自覚に乏しい
- ☐ 日常生活に支障がある

(例)

- ・昨日の夕食を食べたかを思い出せない。
- ・日にちや曜日がわからなくなる。
- ・家族や友人のことがわからなくなる。

認知症の種類

認知症の代表的な疾患にはアルツハイマー型認知症や血管性認知症などがあります。

一方、認知症と同じような症状が出る「認知症ではない病気」は、適切な治療で改善する可能性があります。

認知症

- ☐ 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
- ☐ 前頭側頭型認知症・・・など

認知症ではない病気

- ☐ 甲状腺機能低下症
- ☐ 慢性硬膜下血腫
- ☐ 正常圧水頭症
- ☐ ビタミン欠乏症・・・など

チェックしてみましょう

自分でチェック

- ☐ 薬を飲んだかどうかわからなくなる
- ☐ 人の名前や言葉がどうしても思い出せない
- ☐ ついさっきのできごとを忘れる
- ☐ よくものがなくなる
- ☐ 予定を何度も確認しないと忘れてしまう
- ☐ 同じものを何回も買ってしまう
- ☐ 自分のことがよくわからなくなった
- ☐ 日課や趣味をしなくなった
- ☐ 失敗することが増えた
- ☐ 電化製品の使い方や料理の手順がわからなくなることがある
- ☐ イライラすることが増えた
- ☐ 外出するのがおっくうになった
- ☐ 夜ぐっすり眠れない
- ☐ 慣れた場所で道に迷った

チェックが2～3個以上該当する場合は、
かかりつけ医へ相談しましょう。
認知症は早めの受診と対応が大切です。

家族・身近な人でチェック

- ☐ 薬の飲み忘れが目立つ
- ☐ 人の名前や言葉が出てこない
- ☐ 同じことを何度も繰り返し話したり、聞いたりする
- ☐ 置き忘れやしまい忘れが目立ち、いつも探しものをしている
- ☐ 不安が強くなり、電話等が頻回になってきた
- ☐ 同じものばかり買う
- ☐ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ☐ 料理の味付けが変わったり、準備に時間がかかるようになった
- ☐ リモコンや電子レンジ、洗濯機など電化製品の操作がわからなくなった
- ☐ 財布などを盗まれたと言う
- ☐ 失敗を指摘されると隠そうとしたり、ささいなことで怒りっぽくなった
- ☐ 風呂に入りたがらない、毎日同じものばかり着ている
- ☐ 不眠の訴えや、夜活動的になるなど、昼夜逆転傾向がある
- ☐ 帰ってくるのに時間がかかるようになった



受診・治療について

認知症を疑ったら、まずは **かかりつけ医** へ相談しましょう。

医師の診察後、専門の医療機関の受診が必要となる場合もあります。
※かかりつけ医がない方は、7Pの「認知症対応医療機関」のリストをご参照の上、事前にお電話で受診について相談しましょう。

「かかりつけ医」に相談すると・・・

かかりつけ医



病院では、身体検査や面談、脳や認知機能の検査などを行い、診断を受けます。

神経心理学検査（認知機能の検査）
時間や場所に関する質問を受けるほか、記憶力のチェックなどを問診形式で行います。



(※必要な場合)



紹介状

専門の医療機関



脳画像検査

脳のMRIやCTなどの検査を行い、脳の大きさや脳血流の様子などをみます。



(※かかりつけ医が診断・治療を行うこともあります。
専門の医療機関が必須というわけではありません。
詳しくはかかりつけ医にご相談ください。)

治療方法など

薬物療法

薬による治療では、症状の進行を遅らせることができます。
また、不眠や夜間せん妄、もの盗られ妄想など認知症に伴う症状を軽くすることができます。



非薬物療法

音楽やレクリエーションなどを通して楽しさや喜びを感じることで、進行を遅らせたり、症状を和らげたりします。



ケア（介護）

周りの人とのコミュニケーションやサポートにより、認知症の症状を和らげることができます。認知症の人のプライドを傷つけず、尊厳が守られるように接することが大切です。



病院へ行く前に

医師の前では、緊張してうまく話せないことがあります。

「いつから、どんな症状があり、何に困っているのか」のメモと、おくすり手帳を持参しましょう。

受診を嫌がることもよくあります。以下のような方法を試すのもいいかもしれません。



- 「健康診断を受けよう」と誘う
- かかりつけ医へ家族が相談する
- 家族の受診に「ついてきて」と誘う
- 地域包括支援センターへ相談する

認知症は早めの受診と対応が大切です

- メリット① 医師の診察では、認知症とよく似た症状の病気と区別し、適切な治療を開始できます。
- メリット② 認知症の種類の診断や、症状に合わせた治療を行うことで、症状の改善や進行を遅らせることができます。
- メリット③ 病気の進行に合わせたケアやサービスに関する情報を得て本人の意思を尊重しつつ、利用に向けた準備ができます。
- メリット④ ケアやサービスの利用は認知症の進行を緩やかにするなど家族の介護負担を軽減します。

どうか、恐れなくてください。
家族に言えなくても、専門家に話してみてください。

自分や家族が「認知症かもしれない。」

その時、不安な気持ちになるのは当然のことです。
認知症ではないと思いたい、他の人に言えない、という気持ちも普通のことです。

誰かに聞いてもらうこと、自分だけではないと思えること、
アドバイスが得られること。
そんな少しのことで、不思議と気持ちが軽くなるものです。
少しの勇気を持って、まずは専門機関に相談してみましょう。

