

1. 入門編

認知症とはどんな病気？

認知症とは、脳の細胞が壊れるなどして脳の働きに障がいがあり、生活に困りごとがある状態（およそ6か月以上）をいいます。

加齢による「もの忘れ」と「認知症」の違い

加齢による「もの忘れ」

記憶

通常のもの忘れ

- 体験の一部を忘れることはあるが、ヒントがあれば思い出せる。
- もの忘れをしている自覚がある。

例えば・・・

- 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。

日常生活に困ってはいない

認知症による「記憶障がい」

記憶

抜け落ちる

- 体験の全部を覚えていないため、ヒントがあっても思い出せない。
- もの忘れをしている自覚がない。

例えば・・・

- 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。

日常生活に

困りごとがある



認知症は早期発見・診断・治療が大切です

理由
その①

認知症と同じような症状がある
「認知症ではない病気」の可能性もあります。

理由
その②

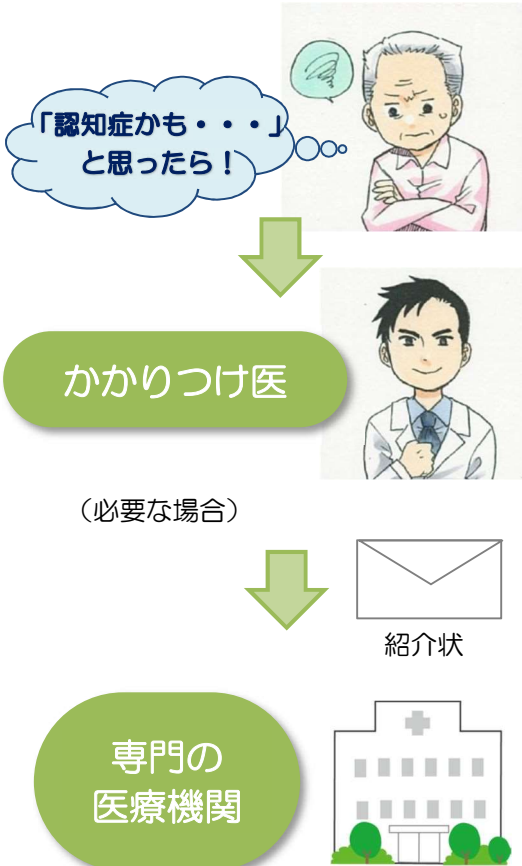
認知症は、適切な治療や服薬により
症状を改善したり、進行を遅らせることができます。

理由
その③

認知症の種類によって治療方法が異なるため、
早期から適切な治療を受けることができます。

まずは「かかりつけ医」に相談しましょう

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。かかりつけ医がない方は、本書巻末の「認知症対応医療機関」のリストをご参照の上、事前にお電話にて受診について相談しましょう。かかりつけ医の診察後、必要に応じて専門の医療機関を受診します。



「認知症チェックシート」

<input checked="" type="checkbox"/>	No	項目
<input type="checkbox"/>	1	同じことを言ったり聞いたりする
<input type="checkbox"/>	2	物の名前が出てこなくなった
<input type="checkbox"/>	3	置き忘れやしまい忘れが目立ってきた
<input type="checkbox"/>	4	以前はあった関心や興味が失われた
<input type="checkbox"/>	5	だらしくなった
<input type="checkbox"/>	6	日課をしなくなった
<input type="checkbox"/>	7	時間や場所の感覚が不確かになった
<input type="checkbox"/>	8	慣れた所で道に迷った
<input type="checkbox"/>	9	財布などを盗まれたという
<input type="checkbox"/>	10	ささいなことで怒りっぽくなった
<input type="checkbox"/>	11	蛇口、ガス栓の締め忘れ、火の用心ができなくなった
<input type="checkbox"/>	12	複雑なテレビドラマが理解できない
<input type="checkbox"/>	13	夜中に急に起きだして騒いだ

出典：国立長寿医療研究センターで使われているチェックリスト

結果

3つ以上当てはまった方は、かかりつけ医へご相談ください。

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。

病院で受ける検査の例

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。



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。



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。

また、本人が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一つの手です。

- 「健康診断を受けよう」と誘う
- まず家族が受診して相談する
- 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

認知症の治療方法

認知症を完全に治すことはできませんが、治療により進行を遅らせる、または症状を和らげる効果が期待できます。代表的な3つの治療法を紹介します。

薬物療法

アルツハイマー型認知症には、症状の進行を遅らせる薬があります。また、薬で脳梗塞などの再発を防ぎ、認知症の悪化を予防します。

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。

認知症になっても自分らしく暮らすために

早くから専門家との信頼関係を築く



認知症が進行しても、症状に合わせた専門家の支援やサービスを受けて、受けて、自分の意思が尊重された生活を送ることができます。早くから、かかりつけ医やケアマネジャーなど、専門家との信頼関係を築きましょう。

元気なうちに自分の「考え」や「想い」を 周囲と話し合い、書き残す

認知症が進行すると、自分の意思を伝えることが難しくなってきます。

元気なうちに自分の「考え」や「想い」を周囲の人と話し合っておくことが大切です。

また、その内容を書き残しておくことで、自分の意思を伝えられなくなったときに、

周囲の人がご本人に代わって「考え」や「想い」に沿った判断がしやすくなります。

