

2. 認知症の理解



1 認知症とは？

病気などのいろいろ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により、認知機能（記憶する、言葉を使う、計算する、計画を立てるなどの頭の働き）が低下し、様々な生活のしづらさが現れる状態をいいます。

1 認知症の原因となる主な脳の病気

アルツハイマー病

海馬、頭頂葉、前頭葉に不要なタンパク質（アミロイドβ）がたまって発症し、たまる場所によって症状の出方が異なる。もの忘れは初期からみられ、ゆっくり進行する。

<主な症状>

- 海馬…少し前の体験を忘れる
- 頭頂葉…道具が使えない、道に迷う
- 前頭葉…解決能力が低下する
家事の段取りが悪くなる

脳血管性障害

血管の動脈硬化から、脳梗塞、脳出血などを起こして発症し、発作のたびに階段状に進行する。小さい脳梗塞を何度も起こし、気づかないままゆっくり進行するタイプもある。

<主な症状>

- やる気がなくなる
- 感情を抑えられない
- 段取りが悪くなる

レビー小体病

大脳皮質に不要なタンパク質（αシヌクレインなど）からできた「レビー小体」がたまって発症する。症状が急激に変動して一定しない。

<主な症状>

- 幻視（人や動物、虫などがリアルに見える）、幻聴
- パーキンソン症状（筋肉が硬くなる、手足が震える、動きが遅くなる）
- 睡眠の乱れ（夜中に大声を出す、動き回るなど）

前頭側頭葉変性症

前頭葉と側頭葉に不要なタンパク質（タウやTDP-43など）がたまって発症する。症状によって3つのタイプがある。

<主な症状>

- タイプ1 前頭側頭型認知症（ピック病）**
 - 性格変化が現れ、怒りっぽくなる
 - 同じ行動や言葉を繰り返す
- タイプ2 意味性認知症**
 - 言葉の意味が分からなくなる
- タイプ3 進行性非流暢性失語症**
 - 言葉がスムーズに出なくなる

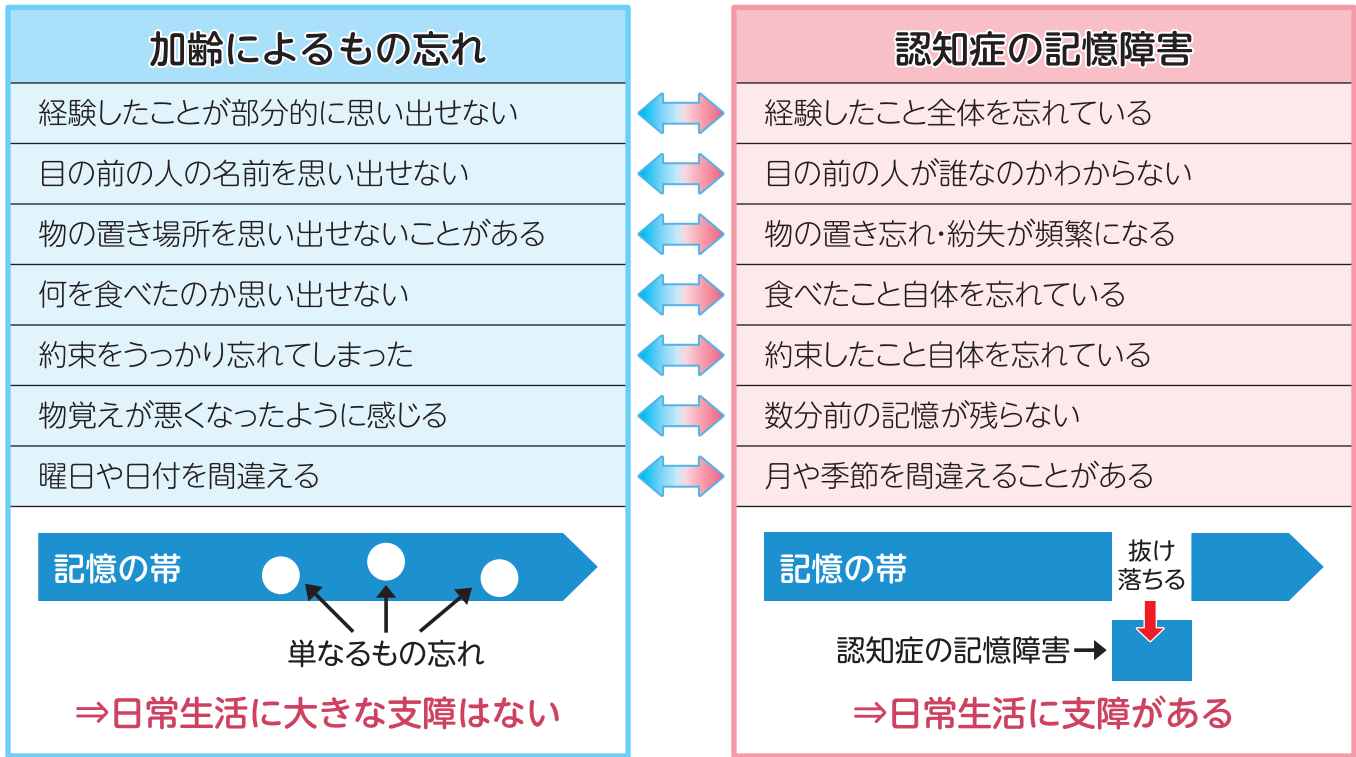
2 認知症はだれでもかかる可能性があります

認知症は加齢と切り離すことができず、85歳以上の4割以上の方に認知症がみられるといわれています。高齢者の増加とともに、狛江市における認知症高齢者数も、平成28年は2,978人（高齢者人口の15.2%）、平成31年は3,658人（高齢者人口の18.3%）と増えており、今後も増え続けることが予想されています（第7期・第8期介護保険事業計画より）。

ぜひ、認知症を自分ごととしてとらえ、認知症とともに自分らしく暮らせる地域にしていきましょう！

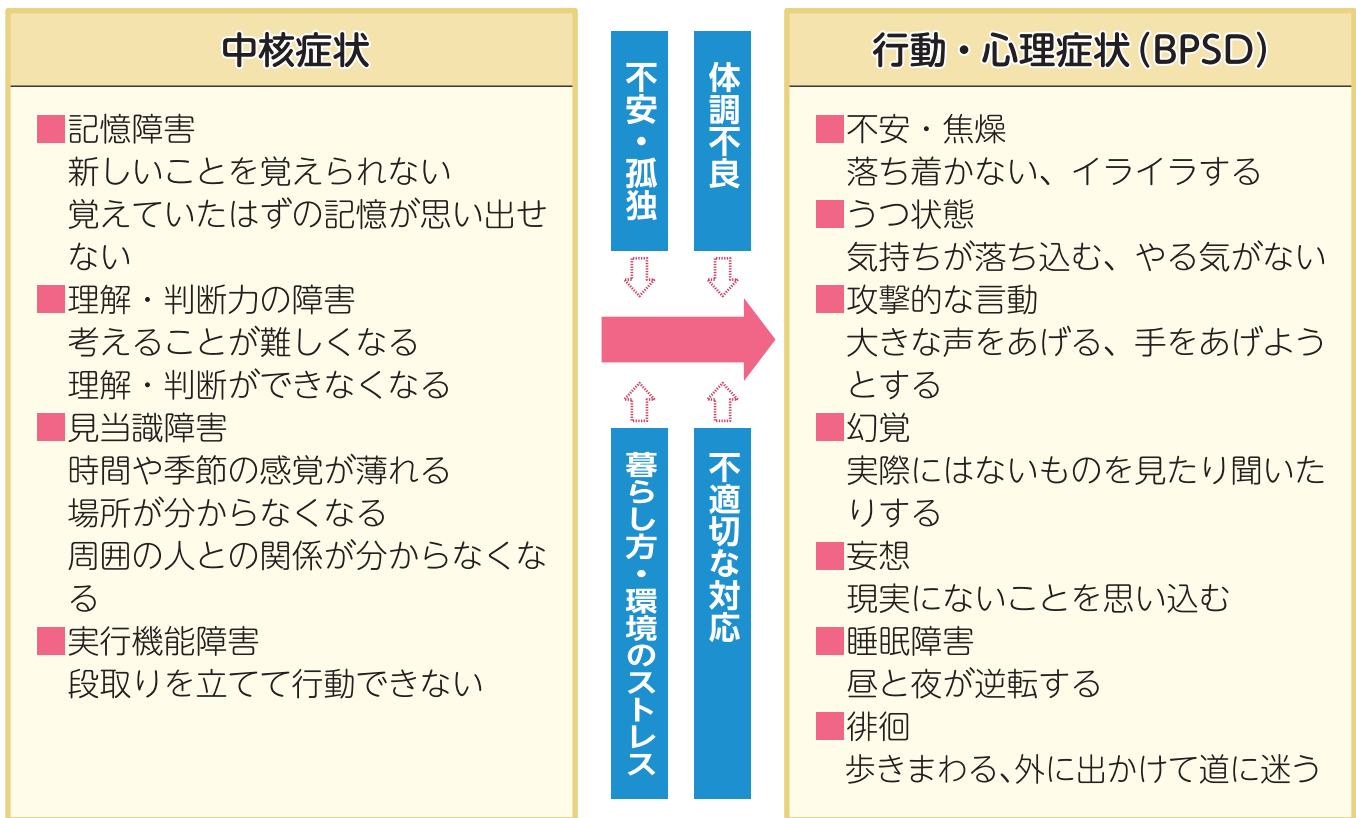
2 認知症の主な症状

1 加齢によるもの忘れと認知症の記憶障害の違い



2 中核症状と行動・心理症状 (BPSD)

症状には、認知症になると共通して起こりやすい「中核症状」と、中核症状を起因として本人のもともとの性格や環境、暮らし方、体調など様々な要因がからみ合って起こる「行動・心理症状 (BPSD)」があります。



3 認知症の人の気持ちと対応のしかた

認知症の 進行度				
本人の 気持ち	MCI(軽度認知障害)	軽 度	中 等 度	重 度
本人の 困りごと	<ul style="list-style-type: none"> ■何となくおかしい ■この先どうなるのだろう ■気持ちが沈んで何もやる気にならない ■なんでこんなことができないのか ■どうしていいのかわからない ■イライラする <ul style="list-style-type: none"> ■ばかにされている ■家族に申し訳ない ■今までのように役立ちたい ■いつも落ち着かない ■自分のいる場所や何をしているのかわからない 			
本人の工夫	<ul style="list-style-type: none"> ■新しいことが覚えられない ■曜日や時間が分からない ■薬を飲んだことを忘れる ■料理、片づけ、計算などミスが目立つ <ul style="list-style-type: none"> ■慣れた道で迷ってしまう ■言葉や話の内容が理解できない ■古い記憶も失う ■家族の顔が分からない ■トイレの場所が分からない <ul style="list-style-type: none"> ■刺激のある生活を送る ■日課を作り、やることの順番を決めておく ■ひとつずつ物事を片付ける ■鍵、財布、メガネなど毎日使うものはひとつの場所に置く ■携帯電話やスマートフォンを活用する(予定、地図、メモ) <ul style="list-style-type: none"> ■買い物に行くときはメモを持っていく ■緊急連絡先のメモを持ち歩く ■アラームやタイマーを活用する ■体調管理をしっかり行う (脱水、便秘、不眠、風邪、低栄養に注意) ■リラックスできる方法・場所を見つける 			
家族の工夫 や対応	<ul style="list-style-type: none"> ■本人の役割、趣味活動を大切にする ■まずは見守る ■穏やかに余裕をもって対応する <ul style="list-style-type: none"> ■本人に話しかける時はゆっくり、短い言葉で一つずつ伝える ■本人の体調管理に気を付ける (落ち着きのない様子が、体調不良からくることも多い) ■説得ではなく、自然と気持ちが動くような対応を心がける ■言葉以外のサインも大切にする 			
家族が準備 しておくこと	<ul style="list-style-type: none"> ■認知症、介護について勉強しておく <ul style="list-style-type: none"> ■親しい人に、病気のことを伝えておく ■認知症カフェ、家族介護者の会などを活用し、心身の負担を軽くする ■本人の自動車運転、財産管理、医療・介護の選択などについて考えておく 			

「自覚はない」は大きな間違いです。周囲には見えない大きなダメージを受けています。

認知症が進行しても、その瞬間瞬間に感じる喜怒哀楽の感情は豊かです。



日々の体調管理が認知症の悪化予防に役立ちます。

4 認知症予防の考え方

認知症は、現時点では決定的な予防策はなく、加齢に伴い増加し、だれもがなる可能性があります。ここでいう予防とは「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味です。

1 認知症を予防するために

運動習慣



- ・有酸素運動（ウォーキング、スイミング、ダンスなど）
- ・筋力トレーニング（スクワット、かかと上げなど）
- ・脳を刺激しながら体を動かす「コグニサイズ」

運動は、認知症予防に効果があるといわれています。ぜひ習慣化しましょう。

バランスのよい食事



- ・下記の10の食品群から毎日7種類以上を摂りましょう
(肉、魚介類、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品、緑黄色野菜、海藻類、いも、果物、油脂類)

低栄養による脳のエネルギー不足が、認知機能の低下速度を速めます。きちんと栄養を摂りましょう。

人・社会とのつながり



- ・1日1回以上外出しましょう
- ・週1回以上友人、知人と交流しましょう
- ・月1回以上楽しさ、やりがいのある活動に参加しましょう

不活発な生活は認知症リスクを高めます。人や社会と積極的につながりましょう。

生活習慣病対策



- ・肥満、高血糖、高血圧、脂質異常に気を付けましょう
- ・持病がある人は体調管理をしっかり行いましょう

脳血管性認知症、アルツハイマー型認知症に関与しています。

その他



- ・口腔ケアでお口の中の状態を整えておきましょう
- ・耳の聞こえが悪くなったら、早めに対応しましょう
- ・禁煙、適正飲酒を守りましょう
- ・同じ時間に起きる、昼寝は午後3時までに30分以内にするなど、睡眠のとり方に気をつけましょう
- ・うつ病に気をつけましょう

研究により、様々な取り組みが推奨されています。できることから始めましょう。

2 狛江市の認知症予防の取り組み

内容は年度によって異なる場合があります。開催にあたっては広報こまえでお知らせします。詳細は広報こまえをご確認いただくか、高齢障がい課高齢者支援係〔電話 03-3430-1251〕にお問い合わせください。

【参考】令和3年度に実施した取り組み（一部）

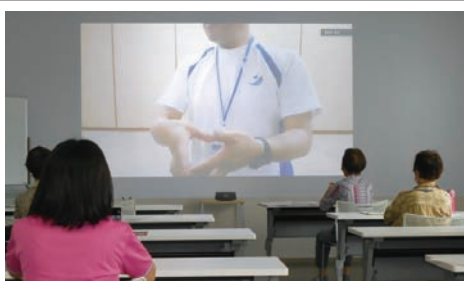
◎シニアの絵本読み聞かせ講座

回数	全17回
会場	狛江市防災センター、市役所、中央公民館など
参加費	無料
内容	絵本の読み聞かせ方法（発声、選書、感情表現など）の習得と実践。受講後の活動支援。 ※認知機能の維持・向上と社会貢献を同時に行えます。



◎オンライン認知症予防教室

回数	全6回
会場	狛江市防災センター、市役所など
参加費	無料
内容	オンラインを活用した認知症予防教室 ※オンライン環境がある方は自宅から、ない方はサブ会場から参加できます。



◎地域包括支援センター主催の認知症予防講座

回数	単発または連続による様々なプログラムあり
会場	地域包括支援センター、地域・地区センター
参加費	無料
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・脳を鍛えるウォーキング講座 ・認知症予防体操 ・回想法・音楽療法など



◎住民主体の活動（通所型サービスB）「コグニサイズ」チャレンジクラブ

回数	週1回
会場	和泉多摩川地区センター
参加費	月1000円
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ ・筋力トレーニング ・脳を刺激しながら体を動かす「コグニサイズ」



上記の取り組みに限らず、いきいきと生活することが、認知症予防につながります。ぜひ、活動的な毎日を過ごしましょう。

※市内で実施する具体的な活動内容について知りたい方は、狛江市生き生きガイド 一介護予手帳一保存版を参照してください（高齢障がい課高齢者支援係で配布しています）。

5 認知症に早く気づくことが大切なわけ

認知症もほかの病気と同じように、早期発見と早期対応が大切です。

1 早く気づくことのメリット

■ 今後の見通しを立て、将来に備えることができる

- 今後の暮らしについて、ご本人とご家族、専門職と一緒に考え、組み立てることができます。
- 生活の工夫、サービスの利用など環境を整えることで、心配なことを減らし、ご本人らしい生活を長く続けることができる可能性が高くなります。

■ 原因となる病気の治療が可能な場合がある

- 早めに治療すれば、症状の改善が可能なものもあります。(下記「2 早期発見で改善できる認知症」参照)

■ 進行を遅らせることが可能な場合がある

- アルツハイマー病は、早い段階から薬を飲み、周囲がご本人の気持ちに配慮した適切なケアを行うことにより、症状の進行を緩やかにすることが可能といわれています。
- 脳血管性認知症は、薬、リハビリテーション、原因となる病気の治療により、進行を止めることのできる可能性が高くなります。

2 早期発見で改善できる認知症

他の病気や薬の影響で認知症の症状がみられる場合もあります。適切な治療により改善できる場合もありますので、早めの受診が重要です。

■ 内科的な病気

甲状腺機能低下症など

- 正しい治療を行うことで改善する可能性があります。

■ 頭部の病気

正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫など

- 手術で症状が改善する可能性があります。

■ 薬の影響

睡眠薬、抗うつ薬、抗不安薬、抗精神病薬、抗パーキンソン病薬、降圧薬、利尿薬など

- 一般的な薬でも認知症症状を起こす場合があります。注意が必要です。

3 ご存知ですか？ MCI (軽度認知障害)

MCIとは、正常とはいえないが認知症とも診断できるレベルではない、認知症と診断される手前の状態（グレイゾーン）を指します。MCIの段階で気づき、適切な取り組みを行うことで改善することもあります。気になる症状があったら早めに相談しましょう。



こんな変化がMCIのサインです

- 以前と比べてもの忘れなどの認知機能の低下がある、ご本人が自覚している、またはご家族などによって気づかれる
- もの忘れが多いという自覚がある
- 日常生活にはそれほど大きな支障はきたしていない

6 「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」をやってみましょう！

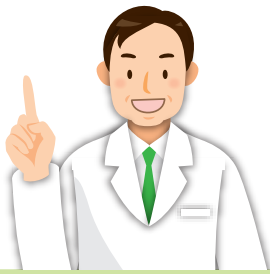
自分でできる 認知症の気づきチェックリスト

最もあてはまるところに○をつけてください。

	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
チェック①  財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック②  5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック③  周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか	1点	2点	3点	4点
チェック④  今日が何月何日かわからないときがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック⑤  言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	1点	2点	3点	4点


※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。
認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。



「ひょっとして認知症かな？」
 気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。

※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

<p>チェック⑥</p> <p>貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか</p> 	<p>問題なくできる</p> <p>1点</p>	<p>だいたいできる</p> <p>2点</p>	<p>あまりできない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>
<p>チェック⑦</p> <p>一人で買い物に行けますか</p> 	<p>問題なくできる</p> <p>1点</p>	<p>だいたいできる</p> <p>2点</p>	<p>あまりできない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>
<p>チェック⑧</p> <p>バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか</p> 	<p>問題なくできる</p> <p>1点</p>	<p>だいたいできる</p> <p>2点</p>	<p>あまりできない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>
<p>チェック⑨</p> <p>自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか</p> 	<p>問題なくできる</p> <p>1点</p>	<p>だいたいできる</p> <p>2点</p>	<p>あまりできない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>
<p>チェック⑩</p> <p>電話番号を調べて、電話をかけることができますか</p> 	<p>問題なくできる</p> <p>1点</p>	<p>だいたいできる</p> <p>2点</p>	<p>あまりできない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>

チェックしたら、①から⑩の合計を計算 ▶ 合計点 点

20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。
 12～15ページに紹介しているお近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。

出典：東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課「知って安心認知症」(令和3年11月発行) 6ページ