

心でつなぐ、地域でつつまむ

# “認知症”



 京都府

平成26(2014)年10月

誰でもかかる可能性のある“認知症”。認知症の人とその家族が、住み慣れた地域で暮らし続けるためには、地域の皆さん一人ひとりの理解が最も大切です。

京都府では、認知症の理解を進めていくことを大きな目標として、関係機関と連携して啓発の取組を進めています。

この冊子は、あまり認知症をご存じでない方にも理解していただけるよう、基本的な内容をまとめたものです。誰もが安心して暮らせる地域をつくるため、まず、認知症を正しく理解することから始めてみませんか。

## もくじ

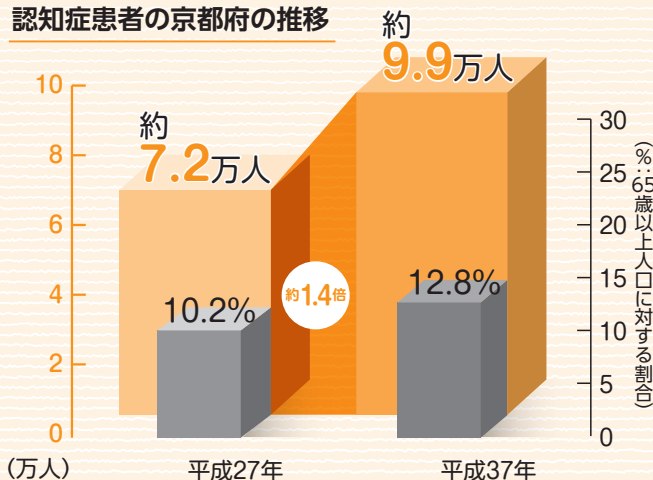
<b>認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です</b>	… ①
<b>認知症とは</b>	… ②
● 「老化によるもの忘れ」とは異なります	… ②
● 認知症の種類とおもな症状	… ③
● 中核症状と周辺症状	… ④
● 早期の診断と治療が大切	… ⑤
● 認知症セルフチェックをやってみましょう	… ⑥
● 認知症の人の気持ち	… ⑧
● 認知症の人を支えるために	… ⑨

# 認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です

認知症は誰でもかかる可能性のある脳の病気です。  
京都府の認知症高齢者※1は、7万人を超えており、  
平成37年には約10万人に達すると推計※2されます。

- ※1) 介護保険制度を利用している「認知症高齢者の日常生活自立度」Ⅱ以上の方を指す。
- ※2) 厚生労働省作成資料をもとに、京都府の高齢者数にあてはめて推計。

### 認知症患者の京都府の推移



(引用: 新・京都市オレンジプラン—第2次京都認知症総合対策推進計画—)



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よう一人ひとりが認知症を正しく理解し、地域で支え合っていくことが大切です。

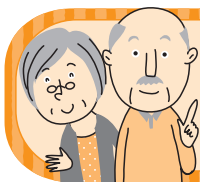
# 認知症とは

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。



## 「老化によるもの忘れ」とは異なります

老化によるもの忘れ	認知症
<ul style="list-style-type: none"><li>● 体験の一部を忘れる</li><li>● ヒントがあれば思い出せる</li><li>● 人や場所、時間はほぼ正しく認識できる</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 体験全体を忘れる</li><li>● ヒントがあっても思い出せない</li><li>● 人や場所、時間を正しく認識しにくくなる</li></ul>
<p>体験の流れ</p> <p>記憶の帯</p> <p>↑ 老化によるもの忘れ</p>	<p>体験の流れ</p> <p>記憶の帯</p> <p>抜け落ちる</p>
日常生活に大きな支障をきたさない	日常生活に大きな支障をきたすことがある



# 認知症の種類と おもな症状

## アルツハイマー型認知症

覚えたことを思い出す能力が低下して新しいことが覚えられない、年月や時刻、自分のいる場所など基本的な状況が把握できないといった症状のほか、不安・うつ・妄想が出やすくなります。

## 脳血管性認知症

感情の起伏が激しく、意欲や注意力が低下して複雑な作業ができなくなったりします。

## レビー小体型認知症

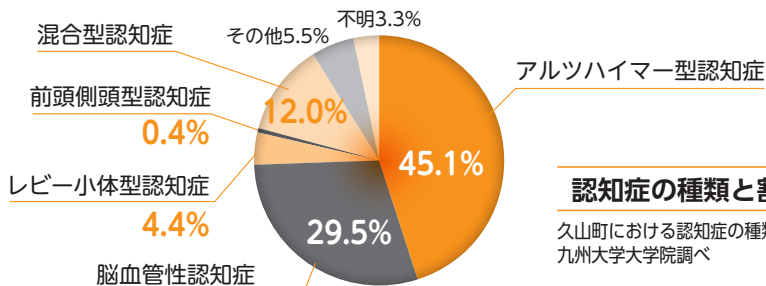
幻視や転倒、手足のふるえ・こわばりを伴い、症状の変動が大きいことが特徴です。

## 前頭側頭型認知症

がまんや思いやりなどの社会性を失い、ルールを守らないなど周囲への配慮を欠いた行動をとる特徴があります。

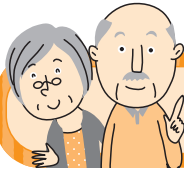
## その他

クロイツフェルト・ヤコブ病・AIDSなどの感染症やアルコールの影響が原因で認知症の症状が見られることがあります。



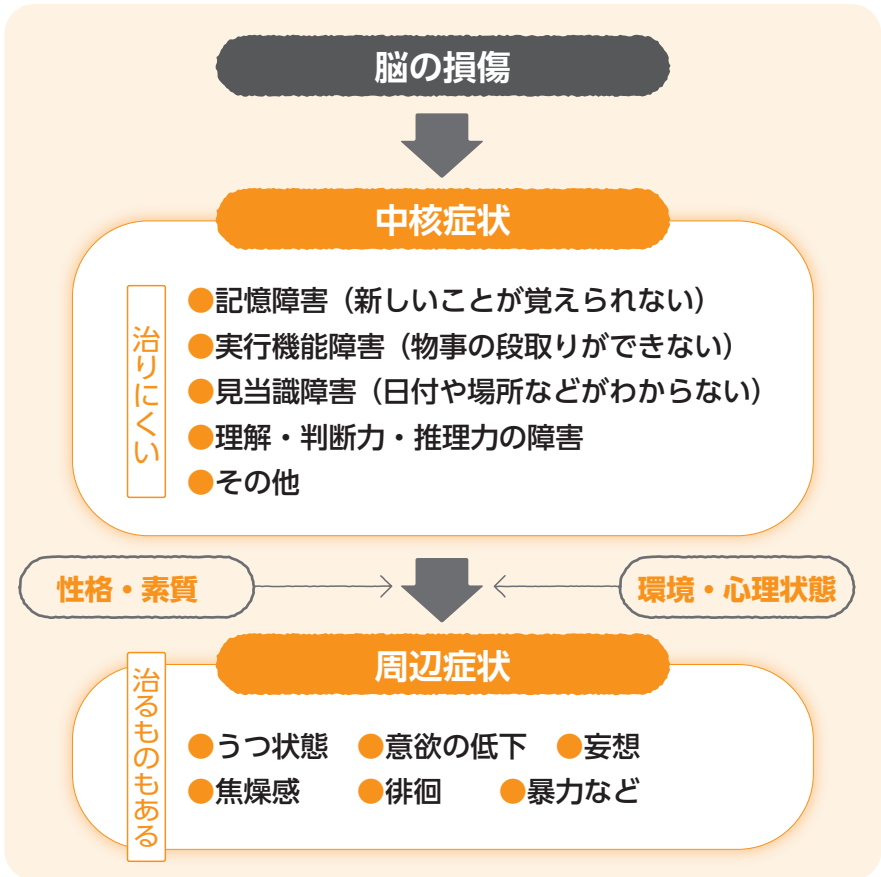
### 認知症の種類と割合

久山町における認知症の種類と割合  
九州大学大学院調べ

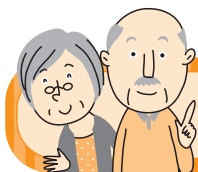


## 中核症状と周辺症状

認知症の症状は、中核症状と、性格や環境によって生じる周辺症状に分けられます。



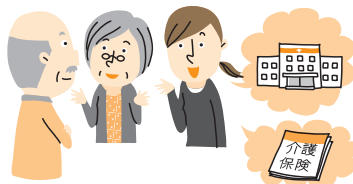
周辺症状は、周囲の正しい理解による適切な支援や対応で改善することがあります。



## 早期の診断と治療が大切

準備が  
できる

早期の診断を受け、症状が軽いうちに、本人や家族が病気と向き合い話し合うことで、介護保険サービスの利用など今後の生活の備えをすることができます。



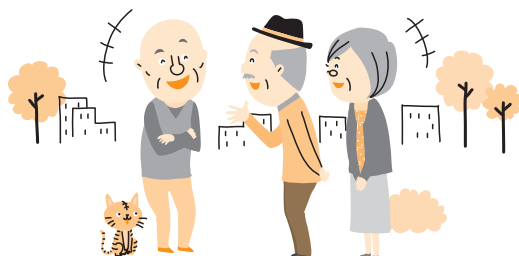
治療が  
できる

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。早めに受診をして原因となっている病気の診断を受けることが大切です。



遅らせる  
ことができる

原因となる病気（アルツハイマー病や脳こうそく・脳出血など）によって、治療方法が異なります。適切な治療を受けることによって、進行を遅らせることができる場合もあります。





# 認知症セルフチェックをやってみまし

## 自分でチェック

自分のもの忘れが、気になりはじめたら…

変化はゆっくりと現れることが多いので、一年前の状態と現在の状態を比べてみるとよいでしょう。

- ものをなくしてしまうことが多くなり、いつも探し物をして  
いる。
- 財布や通帳など大事なものをなくすことがある。
- 曜日や日付を何度も確認しないと忘れてしまう。
- 料理の味が変わったと家族に言われた。
- 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
- リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない。
- いらいらして怒りっぽくなった。
- 一人でいるのが不安になったり、外出するのがおっくうに  
なった。
- 趣味や好きなテレビ番組が楽しめなくなった。
- 電話で聞いた内容をきちんと伝えられなくなった。

ひとつでも  
思い当たる場合は  
まず相談！

かかりつけ医などの医  
療機関に相談したり、「認  
知症等の相談できる窓口



## 家族・身近な人でチェック

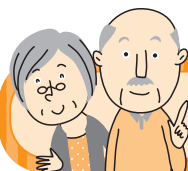
家族・身近な人のもの忘れが、  
気になりはじめたら…

認知症による変化は、本人より周りが先に気づく場合も多いものです。家族や身近な人がチェックしてみましょう。

- 同じことを何度も繰り返して話したり、聞いたりする。
- しまい忘れが多く、いつも探し物をしている。
- 曜日や日付がわからず何度も確認する。
- 料理の味が変わったり、準備に時間がかかるようになった。
- 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
- リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない。
- 失敗を指摘されると隠そうとしたり、些細なことで怒るようになった。
- 財布や通帳などをなくすと人のせいにする。
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった。

「裏表紙」を参考に、これからのことを早めに相談してみましょう。

いくつか  
思い当たる場合は  
まず相談！

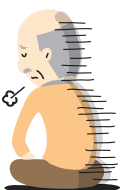


## 認知症の人の気持ち



不安を感じる

自分がこれまでとは違うことに、まず気づくのは本人です。もの忘れや失敗が増え、「この先自分はどうなっていくのだろう」、「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。



落ち込む

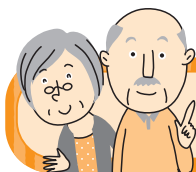
自分がそれまでできたことができなくなってしまったので、気分が沈んでうつ状態になることがあります。趣味活動をやめてしまったり、人とのコミュニケーションも少なくなることで、引きこもりがちな生活になってしまいます。



怒りっぽくなる

何か失敗をした時に、どうしていいかわからずに混乱し、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。

不安や焦りなどの思いを何とか伝えようとして、周辺症状 (P.4) につながっていることを理解することが大切です。



## 認知症の人を支えるために

### 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、不安をやわらげるよう訴えをよく聞くことが大事です。

#### ●何度も同じことを聞かれたとき

×



○



### 尊厳を大事にしてできることを生かしましょう

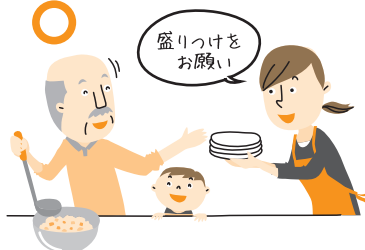
認知症の人にもできることがたくさん残されているので、できないことをさりげなく助けることが大事です。

#### ●料理で火の不始末があったとき

×



○



((( インターネットでご覧ください )))

## きょうと認知症 あんしんナビ



<http://www.kyoto-ninchisho.org/>

認知症支援等に関する情報が盛りだくさんです。下記の相談窓口をはじめ、詳しい情報はホームページ「きょうと認知症あんしんナビ」に掲載していますので、ぜひご覧ください。



((( お気軽にご相談ください )))

### ●電話でのご相談

京都府認知症 コールセンター	京都府が設置している認知症に関する相談ダイヤルです。  <b>0120-294-677</b>
京都府 若年性認知症 コールセンター	65歳未満の方の認知症に関する相談ダイヤルです。  <b>0120-134-807</b>

### ●地域の身近な相談窓口

認知症 あんしんサポート 相談窓口	京都府が設置している身近な相談窓口です。介護の方法等について、認知症ケアに習熟した施設職員が個別に丁寧に対応します。
地域包括支援 センター	高齢者やその家族を支援するため、市町村が設置している総合相談窓口です。

編集協力 ● 京都地域包括ケア推進機構

監 修 ● 京都府立医科大学附属病院（認知症疾患医療センター）

公益社団法人 認知症の人と家族の会 京都府支部