

# 市川市認知症が“イト”ブック

(概要版)



こんなことはありませんか？

## 物忘れがひどい

- 同じことを何度も言う・聞く
- いつも探し物をしている



## 理解・判断力が衰える

- 料理・計算・運転などのミスが増えた
- 新しいことが覚えられない

## 場所・時間がわからない

- 約束の日時や場所を間違える
- 慣れた道でも迷うことがある



## 人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 気遣いがなくなり頑固になった



## 不安感が強い

- ひとりになると怖がったり寂しがる
- 外出時に持ち物を何度も確かめる

## 意欲がなくなる

- 身だしなみをかまわなくなった
- 趣味や好きなテレビに興味を示さなくなった



参考: 公益社団法人 認知症の人と家族の会「家族が作った「認知症」早期発見の目安」

認知症は自覚しにくいこともあり、早期発見には周囲の気付きが大切になります。初期症状は様々ですが、上のような様子がいくつか見られる場合は、早めにかかりつけ医等に相談してみましよう。

## 認知症とは

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が傷ついたり働きが悪くなることによりさまざまな障害が起こり、日常生活に支障がでている状態を指します。

### 変性疾患

脳の細胞が少しずつびまん性に死んで脳が委縮する



### 脳血管疾患

脳の血管がつまって一部の細胞が死ぬ



## 加齢による物忘れとの違い

加齢による物忘れは体験の一部を忘れるのに対して、認知症では体験そのものを忘れてしまいます。

加齢による物忘れ



認知症の物忘れ



## 認知症の種類

認知症は原因となる病気によっていろいろな種類があり、あらわれやすい症状も異なります。有症者数が多いのは以下の4つです。

### アルツハイマー型認知症

最も多い

脳の神経細胞に異常なタンパク質がたまり、脳が萎縮することで発症します。記憶障害から始まり、緩やかに進行します。

### レビー小体型認知症

レビー小体という異常なタンパク質の塊が脳にたまり発症します。妄想や幻覚、手の震えといった症状があらわれ、症状に変動がみられます。

### 前頭側頭型認知症

前頭葉と側頭葉のいずれか又は両方に萎縮がみられます。感情の抑制がなくなる精神症状や行動障害などの症状が特徴です。

### 血管性認知症

脳梗塞や脳出血などにより、脳細胞の一部が壊れて発症します。障害部位によって症状が異なり、再発により段階的に進行します。

### 軽度認知障害 (MCI)

本人、家族が認める物忘れはあるものの、日常生活は自立している状態です。この段階で治療を始めたり生活習慣を整えることで、認知症への移行を防ぐことが期待できます。

### 若年性認知症

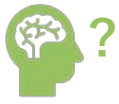
64歳以下で発症する認知症の総称

仕事でミスが重なったり、家事がおっくうになっても、疲れや更年期症状などと思われ診断が遅れることがあります。経済的問題や家庭内の問題が発生しやすいため、早めにかかりつけ医等に相談することが大切です。

## 認知症の症状

認知症の症状は大きく、脳の細胞が壊れて直接起こる「中核症状」と、中核症状に伴って現われる「行動・心理症状（BPSD）」の2つに分けられます。

### 主な中核症状



#### 記憶障害

新しいことが覚えられない  
以前のことが思い出せない



#### 実行機能障害

物事を段取りよく進めることができない



#### 見当識障害

時間・場所・人との関係性の判断がつかなくなる



#### 理解・判断力の障害

考えるスピードが遅くなる



本人の身体状況、生活環境、心理状態などが影響して現れます

原因を考えて、  
対応や環境を工夫する  
ことが大切です

### 主な行動・心理症状（BPSD）

#### 幻覚（幻視・幻聴）



#### 妄想



#### うつ状態



#### 不穏・興奮



#### 行方不明



#### 不安・焦燥



## 認知症の人への接し方

認知症の人だからといって付き合い方を変える必要は基本的にはありません。記憶や判断力の低下などで日常生活に様々な支障が起こり、本人が戸惑い、不安に感じていることを理解し接することが大切です。

認知症の人の気持ちを理解し受け入れる

基本  
姿勢

#### 否定しない

無理に説得しようとせず、本人なりの理由や気持ちを理解しましょう。

#### 急がせない

急がせると余計に混乱してしまいます。本人のペースに合わせてゆっくり接しましょう。

#### 自尊心を傷つけない

できないことを責めず、それとなく手助けし成功体験に結び付けるような支援が大切です。

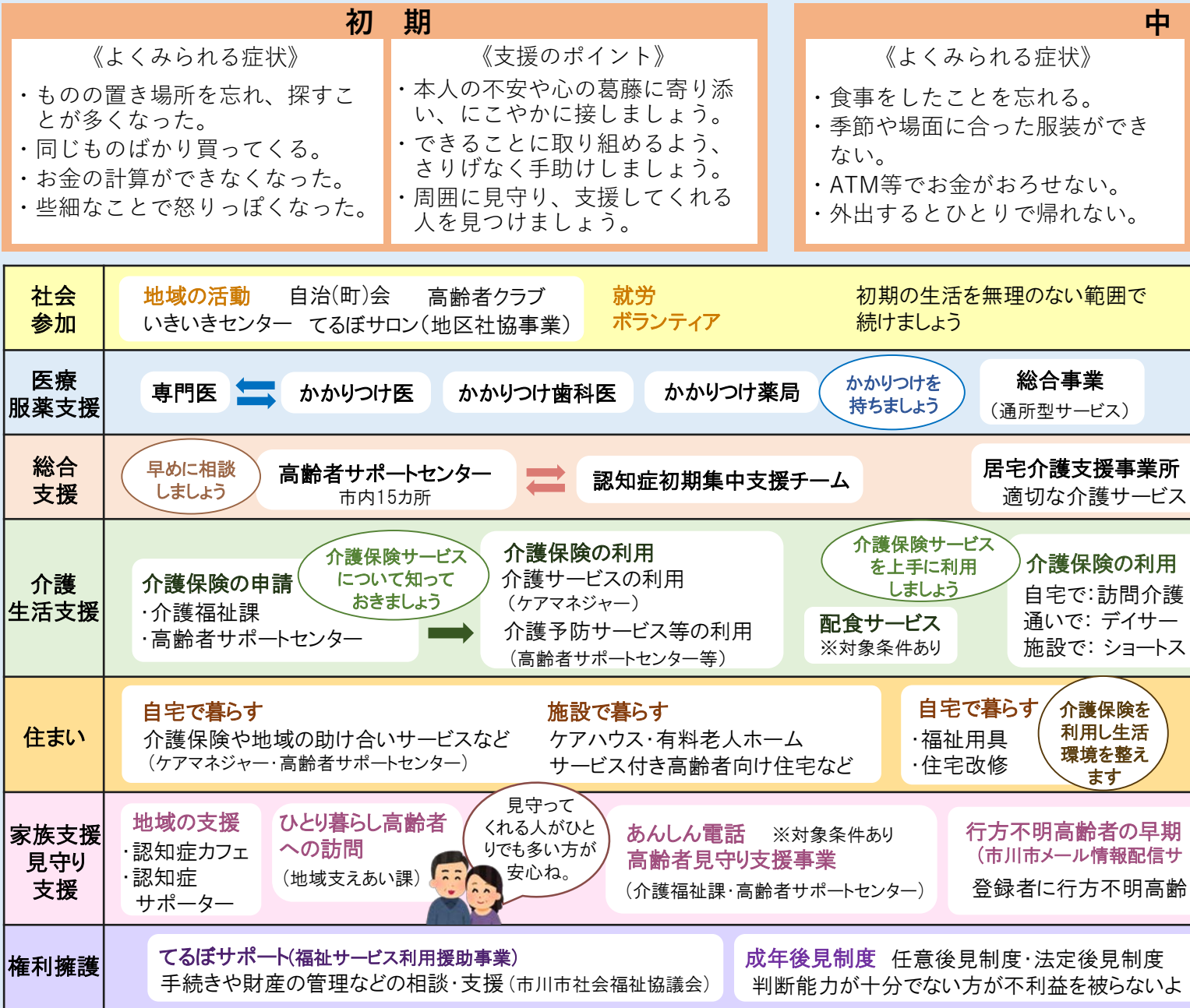
# 認知症は早期診断と早期対応が大切です

まずは、普段から診てもらっているかかりつけ医に相談しましょう。必要であれば専門医を紹介してもらえます。一般的には神経内科、精神科、心療内科、脳外科、あるいは「もの忘れ外来」というような専門外来で診てもらえます。

## ●早期診断のメリット

<p><b>治療可能な場合や一時的な症状の可能性がります</b></p> <p>正常圧水頭症・慢性硬膜下血腫・栄養状態・薬やアルコールに関連するものなど</p> <p>早めに相談してください。</p>	<p><b>進行を遅らせることが可能な場合があります</b></p> <p>軽度認知障害（MCI）のうちに対応することで、その後の症状が緩やかになったり、維持することが期待できます。</p>	<p><b>今後の生活に備えることができます</b></p> <p>症状が軽いうちに、認知症やさまざまな制度・サービスの情報を得ることで、今後の生活の見通しを立てられます。</p>
--	---	--

## 市川市認知症ケアパス ～認知症の進行と容態に応じた適切なサービスの流れ～



## ● 受診する際のポイント ※お薬手帳があれば持参しましょう

医師の診断には、ふだんの本人の様子を知っている家族の話が役立ちます。あらかじめメモにして整理しておくともよいでしょう。



- いつからどのような症状があるのか
- 困っていること
- これまでかかった大きな病気や手術・入院歴
- 服用中の薬や服薬状況



### 「認知症相談医」の一覧

市川市医師会ホームページ  
<http://ichii.or.jp>



## ● 認知症と診断されたら

「認知症」という疾患を理解し、認知症ケアパス（下表）を参考にどのように対応していけばよいかを知りましょう。高齢者サポートセンターに相談するのもよいでしょう。

適切な治療

様々なサポートの活用

心身機能の維持

家庭での過ごし方

- ◆この表はアルツハイマー型認知症の進行と症状をもとに作成しています。
- ◆支援の分類はあくまで目安です。記載がない時期でも利用できる場合があります。

### 期

#### 《支援のポイント》

- ・否定したり説得しようと思わず、まずは話を聞いて、本人の気持ちを理解し対応しましょう。
- ・生活上の困難が現われる時期です。ひとりで抱え込まず、早めに周囲に相談しましょう。

### 中期以降

#### 《よくみられる症状》

- ・日常生活の様々な場面で手助けが必要になる。
- ・言葉で気持ちを表現したり理解することが難しくなる。
- ・思うように動けなくなり寝ている時間が増える。

#### 《支援のポイント》

- ・本人が安心し、心地よいと感じる生活に近づけましょう。
- ・家族だけで抱え込まず、医療・介護サービスを利用しましょう。
- ・介護者の交流会に参加するなど、相談先を複数持つと安心です。



手伝ってもらうことが増えるけれど、できることは続けていきたいな。

症状は変化します。日々の状況を医師に伝えるようにしましょう。

ケアマネジャーが在籍し、の利用を手助けします。

#### 小規模多機能型居宅介護

・訪問看護など  
 ビスやデイケア  
 テイ

通所を中心に訪問・泊まりのサービスを組み合わせて利用します。

#### 施設で暮らす

・特別養護老人ホーム  
 （要介護3以上）など

#### 認知症対応型グループホーム

### 自宅で暮らす

#### 在宅医療・介護

##### 自宅に来てもらう

訪問診療  
 訪問歯科診療  
 訪問看護  
 訪問リハビリテーション

##### 通う・泊まる

デイケア・デイサービス  
 ショートステイ

医療・介護の専門職が連携し在宅生活を支えます。

できるだけ住み慣れた自宅で暮らしたいな。



#### 居宅介護支援事業所

ケアマネジャーが容態に応じた介護保険サービスの利用を支援します。

紙おむつの配布 ※対象条件あり  
 訪問理髪サービスなど

### 高齢者向け住宅・施設で暮らす

特別養護老人ホーム  
 サービス付き高齢者向け住宅  
 有料老人ホームなど



自宅以外で安心・安全に暮らせる場所はどこか、相談してみよう。

#### 発見の取り組み（ビス）

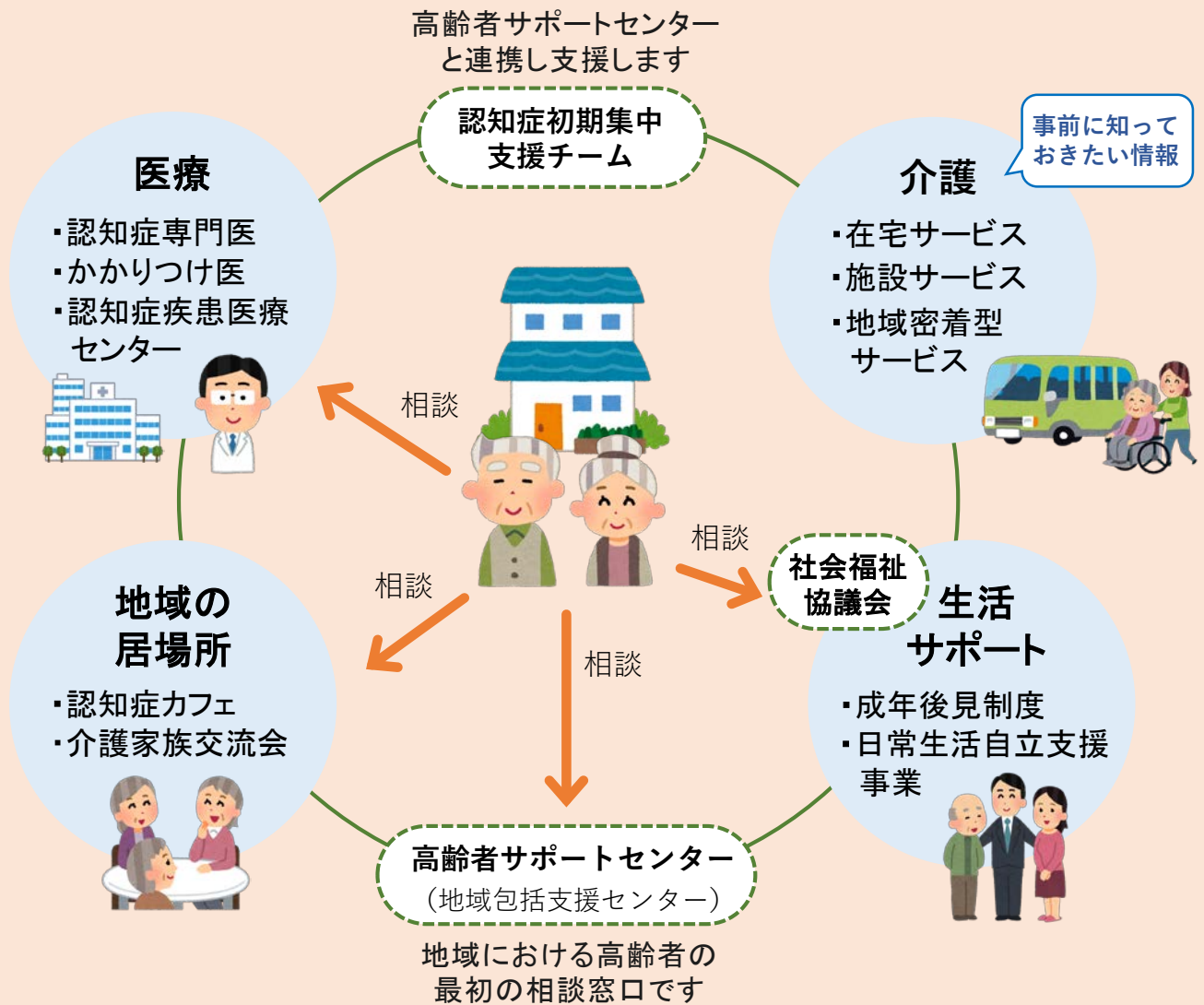
者の情報をメール配信します

#### 財産管理・契約など

うに成年後見人等が支援する制度

# 相談できる窓口とサポート

認知症に不安を感じたとき、本人、家族、周囲の人が相談できる窓口の存在を知っておくことが大切です。



相談窓口とサポート	事業内容等	連絡先
高齢者サポートセンター	高齢者の総合相談 市内15カ所(担当地域があります)	
市川市 介護福祉課	介護保険に関すること / 高齢者サポートセンターに関すること等	包括支援グループ 047-712-8545
市川市 地域支えあい課	認知症対策(認知症初期集中支援チーム他) / 在宅医療に関すること等	在宅医療・介護連携グループ 047-712-8521
社会福祉法人 市川市社会福祉協議会	成年後見制度に関すること / 福祉サービス利用援助事業等	事務局 047-320-4001
市川市消費生活センター	消費者被害や悪質商法などの相談	047-320-0666
行徳支所市民相談室	※開設曜日・時間等は事前にご確認ください	047-359-1121
ちば認知症相談 コールセンター 公益社団法人 認知症の人と家族の会	認知症介護経験者による電話相談 電話相談:月・火・木・土 面接相談:金(予約制) 時間:10:00~16:00	県内のプッシュ回線の固定電話からは局番なしの#7100 上記以外は 043-238-7731