

認知症 とともに生きる とともに暮らす

市川市認知症ガイドブック



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」

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ょう。





まずはチェックしてみましょう



日々の生活で違和感を感じたら、ご自身またはご家族でチェックしてみましょう。

(この認知症チェック項目はあくまで目安です。医学診断に代わるものではありません。)

◇質問ごとに当てはまる場所にチェックを入れてください◇

		ほとんどない (0点)	時々ある (1点)	頻繁にある (2点)
1	同じ話を無意識に繰り返す	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	知っている人の名前が思い出せない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	物のしまい場所を忘れる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	漢字を忘れる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	今しようとしていることを忘れる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	器具の説明書を読むのを面倒がる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	理由もないのに気がふさぐ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	身だしなみに無関心である	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	外出をおっくうがる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	物(財布など)が見当たらないことを他人のせいにする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		合計()点		

出典：財団法人 認知症予防財団ウェブサイト「大友式認知症予測テスト」

合計が**14点以上**になったら、まずは早めに

かかりつけ医や高齢者サポートセンターに相談しましょう。

9～13点の場合は“要注意!” 生活習慣などを見直してみましょう。



認知症の症状

認知症の症状は「**認知機能障害**」と「**行動・心理症状（BPSD）**」の2つに分けることができます。

認知機能障害

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

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

脳の細胞が壊れ、その細胞が担っていた機能が失われることにより直接起こります

実行機能障害

物事を段取りよく進めることができない

理解・判断力の障害

考えるスピードが遅くなる



主な行動・心理症状（BPSD）

本人の身体状況、生活環境、心理状態などが影響して現れることがあります

幻覚（幻視・幻聴）



妄想



うつ状態



不穏・興奮



行方不明



不安・焦燥

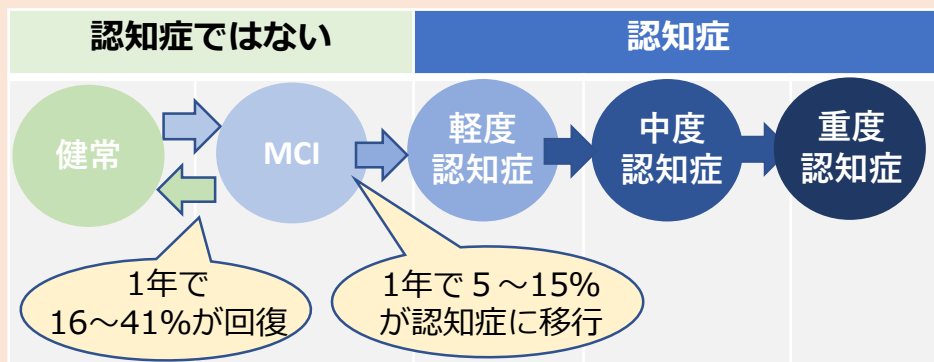


認知症の経過

●進行・経過は個人差が大きい

認知症の進行とともに、認知機能が低下していきませんが、進行の仕方は、原因となる病気や人によって違います。

なだらかに進行する人もいれば
階段状に進行する人もいます。
経過は個人差が大きく進行の
早さもさまざまです。



軽度認知障害(MCI)とは・・・健常と認知症の間の状態

記憶障害などの軽度の認知機能障害が認められ、正常とも言い切れない中間的な段階を、**MCI（軽度認知障害）**と呼びます。MCIと診断された人は、必ずしも認知症に移行するとは限りません。この状態にとどまっている人、健常に戻る人も多く報告されています。この段階で、脳の活性化や生活習慣の改善に取り組むことは非常に重要です。



認知症は早期受診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、精神科、脳神経内科・外科あるいは「もの忘れ外来」などの専門外来で診てもらえます。

1 治療可能な場合や一時的な症状の可能性があります

認知症状の原因によっては、早い段階で治療を開始することで治る場合や一時的な症状の可能性もあります。

正常圧水頭症・脳腫瘍・慢性硬膜下血腫・甲状腺ホルモン異常・栄養状態・薬物やアルコールに関連するものなど

2 進行を遅らせることが可能な場合があります

認知症の前段階である軽度認知障害 (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。

3 今後の生活に備えることができます

症状が軽いうちに、ご本人やご家族が認知症についての理解を深めることで生活のしづらさやトラブルを自分で工夫して軽減することができます。また、さまざまな制度やサービスの情報を得ることで、今後の生活の備えや見通しを立てることができます。



受診する際のポイント

医師の診断には、ふだんの本人の様子を知っているご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

※お薬手帳があれば持参しましょう。



市川市医師会では、認知症への取り組みの中で「認知症相談医」の一覧を掲載しています。

市川市医師会ホームページ <http://ichii.or.jp>



認知症とは

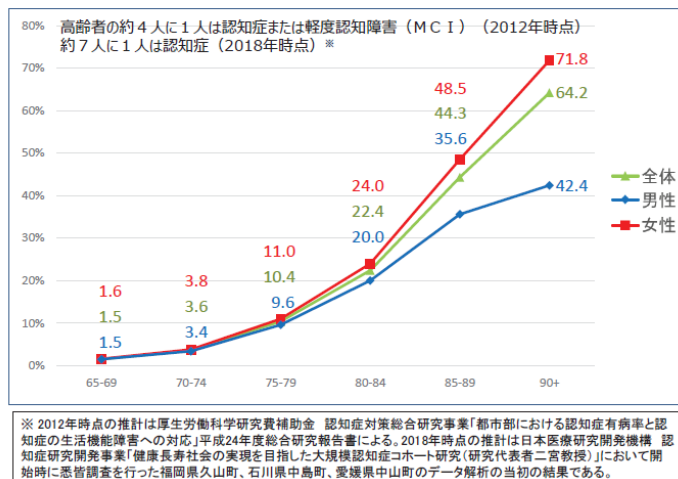
認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が傷ついたり働きが悪くなることによりさまざまな障害が起こり、**日常生活に支障がでている状態**を指します。

市川市の認知症高齢者の推計

認知症は加齢に伴って上昇すると報告されており、85歳以上全体では、およそ半数以上の人が認知症または軽度認知症であると推定されています。

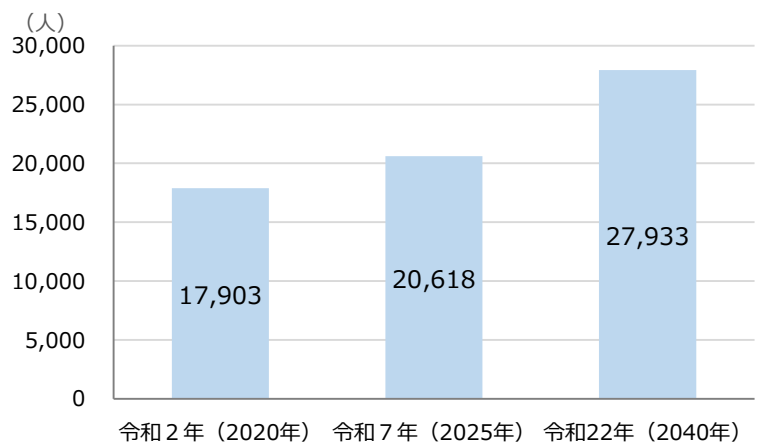
このように、認知症は「**誰もがなりうるもの**」であり、多くの人にとって身近なものとなっていることから、認知症になっても社会の一員として尊厳が保持され、その人らしく暮らし続けることができる地域社会を目指すことが重要です。

【1万人コホート年齢階級別の認知症有病率】



資料：「認知症施策の総合的な推進について(参考資料)」(令和元年6月厚生労働省老健局)

【認知症有病率に基づく市川市の認知症高齢者の推計】



認知症を正しく理解しましょう

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。

相談できる窓口（高齢者サポートセンター）

高齢者サポートセンター（地域包括支援センター）では、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、社会福祉士・主任ケアマネジャー・保健師などの専門職員が、健康や介護の相談など、さまざまな面から支援を行います。

介護や健康に関すること

さまざまな相談ごと

権利を守ること

市の福祉サービスに関すること

※下の一覧を参考に、お住まいの地域を担当する高齢者サポートセンターにご相談ください。

市川市高齢者サポートセンター一覧

■ 窓口開設日 月～金曜日（祝日・年末年始を除く） ■ 窓口開設時間 8:45～17:15

センター名	担当地区	電話番号
国府台	国府台	373-6539
国分	北国分、中国分、堀之内、稲越、東国分、国分	318-5565
曽谷	曽谷	371-6161
大柏	大町、大野町、南大野、柏井町、奉免町	338-6595
		303-9555 (大柏出張所内)
宮久保・下貝塚	宮久保、下貝塚	373-0763
市川第一	市川、市川南3・4丁目、真間1丁目	700-5139
市川第二	市川南1・2・5丁目、新田、平田、大洲、大和田、稲荷木、東大和田	320-3105
真間	真間2丁目～5丁目	322-8811
菅野・須和田	菅野、須和田、東菅野	326-7737
八幡	八幡、南八幡	376-3200
市川東部	北方町、本北方、若宮、北方、中山、鬼越、高石神、 鬼高	334-0070
信篤・二俣	田尻、高谷、原木、二俣、上妙典、二俣新町、高谷新町、東浜	327-3366
行徳	河原、妙典、下妙典、下新宿、本行徳、本塩、関ヶ島、伊勢宿、富浜、末広、塩焼、宝、幸、加藤新田、高浜町、千鳥町	312-6070
南行徳第一	押切、湊、湊新田、香取、欠真間、相之川、広尾、新井、島尻、南行徳	359-6660
南行徳第二	行徳駅前、入船、日之出、新浜、福栄、塩浜	712-8022