

「知っておいてほしい 認知症のこと」

～大阪狭山市 認知症の道標～

みちしるべ

○家族がつくった**早期発見の目安**

- 切ったばかりの電話相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れや置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類等を盗まれたと人を疑う
- 料理・片付け・計算・運転等で失敗が増えた
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった
- 約束の日時・場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある



- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気遣いがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
- 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
- 「頭が変になった」と本人が訴える
- 下着を替えず身だしなみを構わなくなった
- 趣味やテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのも億劫がり嫌がる



※公益社団法人 認知症の人と家族の会 ホームページより

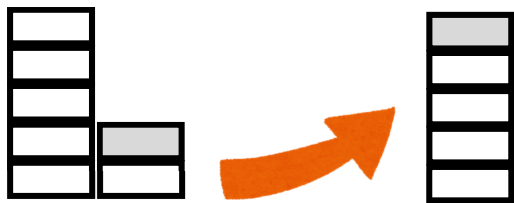
2つ以上思い当たる場合は、**かかりつけ医**もしくは**地域包括支援センター**に相談してみましょう。

○認知症は身近な病気

認知症は**誰でも発症する可能性**がある**脳の病気**です。

認知症発症者の割合は、加齢とともに増え、2025年には、65歳以上の**5人**に**1人**となる推計があります。

※平成29年度高齢社会白書より抜粋



2012年

7人に一人

2025年

5人に一人

○認知症を知る**こと** **早期対応**が大切

認知症は、早期発見・早期対応で、急な**進行を抑えることが可能**です。

また、**本人の混乱や精神的な不安を軽減することも可能**となります。認知症を正しく知っていると、早い段階で気づくことが可能となります。

○かかりつけ医へ相談

まずは、『**かかりつけ医**』へ相談の上、**専門医を紹介**してもらいましょう。認知症に関する治療を始めてからは、『**かかりつけ医**』と『**認知症専門医**』が役割を分担します。



相談窓口

大阪狭山市地域包括支援センター ～高齢者の総合相談窓口～

☎ 072-360-3588 (さやりん おれんじダイヤル) 大阪狭山市狭山1丁目862の5

大阪さやま病院 認知症疾患医療センター

☎ 072-365-1875 (相談専用電話) 大阪狭山市岩室3丁目216の1



さやりん

○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、生活のしづらさが現れる状態をいい、脳の病気によって起こります。**原因となる病気は多数**あり、早い方では、40歳代から症状が出始める方もいますが、**原因により治る場合**もあります。

2～3か月の期間で急激に物忘れが気になる場合は、加齢による物忘れだと決めつけず、**医師の診察を受けることが重要**です。

主なものは、次の通りです。

□アルツハイマー型認知症



全体の5割程度で1番多い認知症で脳の神経細胞が減り、脳が萎縮して機能が低下していきいます。ゆっくりと発症し、徐々に悪化します。

【症状】

出来事を憶えにくく、時間感覚の把握が難しいことがあります。複数の物事(料理など)を同時に処理することが難しくなります。

□レビー小体型認知症



全体の1～2割程度。脳内に特殊な物質が現れて起こります。

【症状】

現実味のある幻視(虫・人など)や錯視(写真から人が浮き出て見える)が起こることが特徴的。また、手足の震え・こわばりがあります。初期は物忘れは目立ちません。また、眠りが浅く、体調を崩しやすい傾向があり、うつと勘違いされることがあります。

□脳血管性認知症



全体の2割程度。脳梗塞や脳出血を起こした結果、神経の働きが失われ、発症します。損傷部位・程度によって症状が異なります。再発の度に悪化するため、生活習慣の見直しで進行を抑えることができます。

【症状】

感情の起伏が大きくなりがちで、注意力を保ちにくくなり、複雑な作業がしづらくなります。趣味活動への意欲低下がみられることがあります。

□前頭側頭型認知症



全体の1%程度。65歳未満で発症することが多い。

感情を制御する前頭前野が萎縮し、気持ちを抑えることや周囲への配慮が難しくなります。

【症状】

初期の物忘れは目立ちません。行動面の課題が目立ちます。繰り返し行動や決まった時間の行動にこだわる事が多く、行動を抑制されるのが苦手で、制止されると興奮しがちです。

その他にも**アルコールの摂り過ぎ**や交通事故などによる**頭部外傷**、**甲状腺機能低下症**や**慢性硬膜下血腫**、**正常圧水頭症**によっても、症状が引き起こされる場合があります。



○本人の思いは…

言い方・話し方に気を付けてほしい。
少しきつく言われると怒られているように感じる。

実に残酷な病気です。僕の分からないときに何かが起こる。

人生終わりじゃないかとすごく落ち込んだ。
病気に関係なく、周囲の支えで輝けると気付いた。

病気だから大人しくしてほしいというのではなく、社会に出て行くにはどうしたら良いかを一緒に考えてほしい。



自分が失敗しているのは、気づいている。
周りがうまくサポートしてほしい。

ご本人の言葉には、大切にしていること**不安・不自由な**こと、辛いこと、**関心のある**こと、**したいこと**などが表現されています。



○本人を支える

認知機能の低下から、生活のしづらさが生まれ、**本人自身が困っている**場合があることを理解することが重要です。

付き合い方を変える必要はありませんが、**正しく理解し、接することが本人の尊重**につながります。

基本姿勢と接し方のポイントは、次の通りです。



□基本姿勢

驚かせない 急がせない
自尊心を傷つけない

※『認知症サポーター養成講座基本テキスト』

ホワイトボード等を書いておき、忘れても確認できるよう**見える化**をする！



これまでの人生経験から**一つ一つならば、出来る**ことを知る。難しいときでも**代わりにせず一緒に**する！

□接し方のポイント

まずは、見守る
余裕をもって接する
声を掛けるときは一人で
後ろから声をかけない
目線を合わせて優しい口調で
おだやかではっきりとした話し方
相手の言葉に耳を傾けて
ゆっくり接する



○生活を支える制度

～成年後見制度
日常生活自立支援事業～

○出掛ける・知るところ

～さやりん おれんじカフェ
認知症サポーター養成講座～

※詳しくは**地域包括支援センター** (☎ 072-368-9922) へお尋ね下さい。

認知症の人の **生活の変化と支え** ～大阪狭山市で暮らし続ける為に～



ご本人
の様

【症状也行動】

☐ 認知症の疑い

忘れっぽくなる。
同じことを何度も聞く。
段取りが悪くなる。
それまで自分で行ってきた整理が苦手になる。
探し物が多くなる。

☐ 症状はあるが生活は自立

ミスが目立ち始め、**何度も同じ行動**をとってしまう。
 約束の**時間を間違える**。
薬の飲み忘れが目立つ。
料理の支度や手順を**考えることがしづらくなる**。

☐ 日常生活に見守りが必要

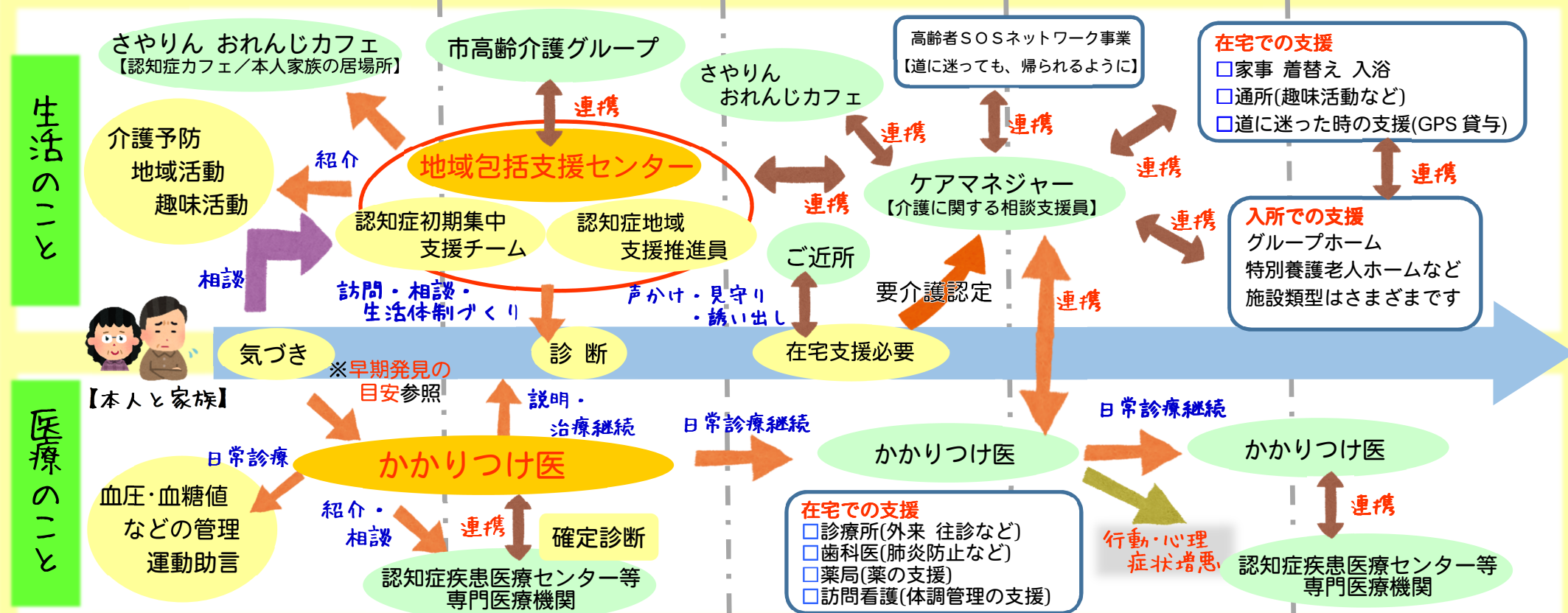
物の**紛失が多くなる**。
計画性の伴う**金銭管理が難しくなる**。
機械（テレビ・クーラー等）の**操作に困る**。
道に迷うことがある。
同じ物が**家にあることを忘れて買ってしまう**。

☐生活に手助けが必要

日付を把握しづらくなり、行事へ参加できない。
服の着方がわからなかったり、脱いだ服を着てしまう。
物がなくなると、盗られたと勘違いしてしまうことがある。

☐常に介護・手助けが必要

家の中で手洗いに迷う。
着替えや入浴、排泄などの
行為が困難となる。
体を動かす機会が減り、歩
くことが難しくなる。
言葉による意思表示が少な
くなるが声かけには反応出
来る。



・編集協力：大阪狭山市訪問看護部会 大阪狭山市ケアマネ部会 大阪狭山市施設部会 大阪狭山市キャラバンメイト連絡会 介護者家族の会たまゆら
大阪狭山市社会福祉協議会

・監修：大阪さやま病院 認知症疾患医療センター

・発行 2019年3月（大阪狭山市 健康福祉部 高齢介護グループ）