

認知症になっても一緒に松島で暮らしましょう



松島町認知症ケアパス

はじめに

認知症になる人は、65歳以上で約15%といわれており、2025年には約20%、2040年には約25%になると予測されています(※1)。年齢別に見ると、80代前半で約20%、80代後半で約45%、90歳以上で約65%と推定されており、年齢が高くなるにつれて増えていきます(※2)。

松島町には、2021年3月末時点で65歳以上の方が5,328人いますので、認知症の人は少なくとも800人程度いると推定されます。認知症は、誰にでもなる可能性がある身近な病気です。

この冊子(認知症ケアパス)は、

- 認知症について知りたいと思った時
- 認知症予防のために…
- 自分や家族が認知症かも…と心配な時
- 家族や近所で手助けが必要な人がいる時
- 認知症の家族の介護が大変になった時

にお役に立てる冊子として手に取っていただけるよう作りました。

認知症になっても、何歳になっても、誰もがこれからの暮らしに希望を持っています。「認知症の人に」ではなく「認知症の人と」一緒に何ができるか、つながりを大事にできる町にしていきましょう！

※1,2 令和元年6月20日厚生労働省老健局「認知症施策の総合的な推進について」参考資料より

目次

認知症について
知りたい！
認知症を予防し
たい！

認知症って？	1
軽度認知障害(MCI)って？	4
認知症の予防 ~いつまでも元気でいよう~	5
「認知症？」気づきのチェックシート	6

認知症になったら
どうなるの？
どんな支援を
受けられるの？

<別紙 A3版 認知症の症状と支援の流れ>	
認知症の症状	7
認知症の経過に合わせた支援	10

病院は？
相談先は？

医療 ~どこを受診したらいいの？~	16
相談窓口 ~どこに相談すればいいの？~	18

見守る、支える
とは？

接し方 ~こんなときどうしたらいいの？~	19
地域で支えるためにできること	22
介護を経験した方からのメッセージ	23
認知症と診断されたご本人からのメッセージ	24

認知症って？

認知症は、何らかの脳の病気によって起こる症状や状態のことをいいます。
いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりするために
さまざまな障害が起こり、おおむね6ヶ月以上生活に支障が出ている状態です。

<脳に異常なタンパク質がたまって、脳が萎縮することで起こる認知症>

アルツハイマー型認知症

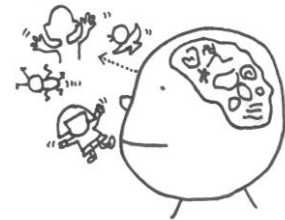
一番多い

- 初期の代表的な症状は「もの忘れ」です。新しいことを覚えられなくなったり、少し前のことを忘れてしまいます。
- ゆっくりと症状が進行していきます。
- 道に迷ったり、身の回りのことがうまくできなくなったりするなど、日常生活に支障が出てきます。



レビー小体型認知症

- 初期の頃は、もの忘れはあまり目立ちません。
- 症状が多様で、変動しやすいのが特徴です。
- 実際にはない物が見える“幻視”の症状がみられます。
- 動きが鈍くなる、失神、震え、小刻み歩行、転倒などの症状がみられます。
- 睡眠中に大声を上げたり、手足を動かしたりすることがあります。



前頭側頭型認知症

- 脳の前方部の機能が低下するので理性や感情のコントロールが難しくなります。
- 万引きや無銭飲食、交通違反など反社会的な行動をとることがあります。
- 同じ行為を繰り返したり、毎日同じ時間に同じ行動を取る時刻表のような生活を送ったりします。

<脳梗塞や脳出血など脳の血管障害によって起こる認知症>

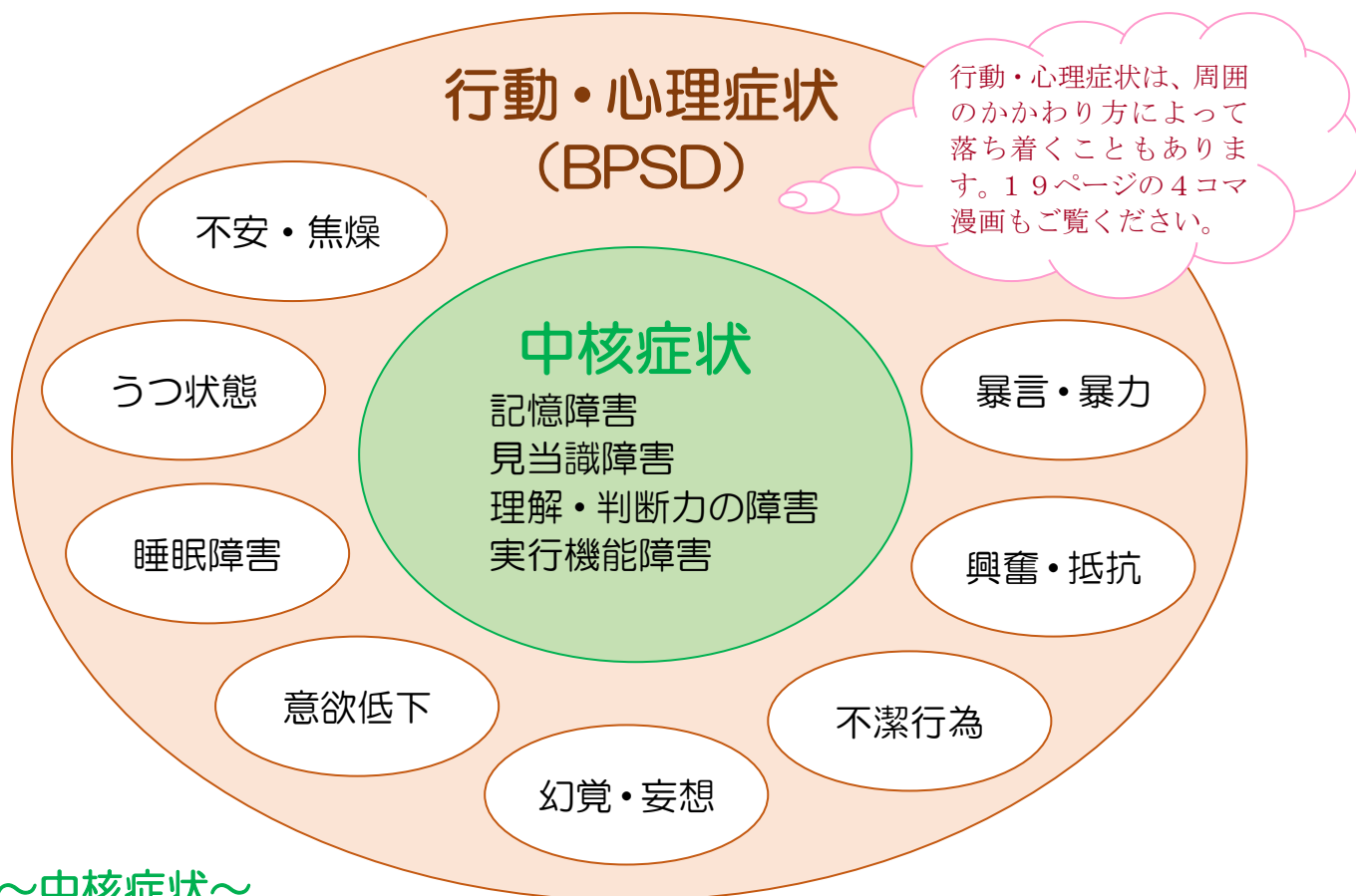
脳血管性認知症

- 脳の傷害された部位により、片側の麻痺や言葉が出づらくなるなど、様々な症状が出ます。
- 感情の起伏が激しくなったり、意欲が低下したりします。



中核症状と行動・心理症状

脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状を「**中核症状**」と呼びます。これに対して中核症状を起因として、本人の性格や環境、人間関係、体調などの様々な要因がからみ合っ
て行動上の問題が起こる場合があります、「**行動・心理症状**」と呼ばれます。



～中核症状～

記憶障害：さっきのことを忘れる。新しいことを覚えられない。

見当識障害：日時や季節、場所、人などがわからなくなる。

理解・判断力の障害：二つのことが同時に理解できない。いつもと違うことに対応できない。

実行機能障害：自分で計画が立てられない。料理などが手順よくできなくなる。

～行動・心理症状 (BPSD)～

脳の機能低下による中核症状に、環境や体調など様々なストレスが加わって起こることがあります。周囲のかかわり方を変えることで、症状の予防や軽減が期待できます。

～行動・心理症状の例～

不安・焦燥：落ち着かない。イライラする。 **暴言・暴力**：大声を出す。手を上げる。

うつ状態：気分が落ち込む。 **興奮・抵抗**：お風呂や着替えを嫌がる。

睡眠障害：眠れない。昼と夜が逆転する。 **不潔行為**：便をいじる。放尿など。

意欲低下：何もやる気が起きない。 **幻覚**：実際にはないものが見える。

加齢によるもの忘れ？認知症によるもの忘れ？

加齢によるもの忘れ

- 経験したことが部分的に思い出せない
- 何を食べたか思い出せない
- 約束をうっかり忘れてしまった
- 物の置き場所を思い出せないことがある
- 物覚えが悪くなったように感じる
- 曜日や日付を間違えることがある

日常生活に
大きな支障はない

認知症によるもの忘れ

- 経験したこと全体を忘れている
- 食べたこと自体を忘れている
- 約束したこと自体を忘れている
- 置き忘れ・紛失が頻繁になる
- 数分前の記憶が残らない
- 月や季節を間違えることがある

日常生活に
支障が出る



「昨日の夕飯に何を食べたか思い出せない」のですが、
これって認知症ですか？

加齢によるもの忘れ

昨日の夕飯はハンバーグだよ！



あっ！そうだった！ハンバーグおいしかったね！

一時的に忘れても、思い出することができる

認知症によるもの忘れ

昨日の夕飯はハンバーグだよ！



ハンバーグ食べてないよ！

食べたこと自体を忘れている

もの忘れが気になったら、早めに対処することが重要です！4～6ページもご覧ください！

早い時期に受診することが大切です

「あれ？様子がおかしいな」「これって認知症？」と思ったときは、早めに医療機関を受診しましょう。早い時期に適切な治療をすることで、症状の進行を遅らせることができる可能性があります。

また、認知症かもしれないと思って受診してみたら、認知症状のみられる他の病気だった…という場合があります。例えば、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症、甲状腺疾患、うつ病などです。早期発見と適切な治療によって、症状が改善する場合があります。



軽度認知障害 (MCI) って？

軽度認知障害は、**正常な状態と認知症の中間の状態**です。認知症の予備群ともいえます。軽度の記憶障害がありますが、日常生活には支障がありません。

この状態を放置すると、5年後には約50%が認知症になるといわれています。

早い時期に予防の対策をすれば、回復したり、認知症になるのを遅らせたりできる可能性があります。早い段階で異変に気づいて、できるだけ認知症の発症をくい止めましょう。



こんな症状がみられたら・・・認知症予防に取り組みましょう！

今何をしようとしていたのか、思い出せない

置き忘れやしま
い忘れが増えた

よく知っている人や物の
名前が思い出せず、「あれ」
「それ」が増える

約束を忘れて、
すっぽかしてしまった

料理などの段取り
が悪くなった

服装に関心がなくなった

趣味や好きなことに
興味がなくなった



生活習慣病は、 認知症の発症リスクを高めます

- アルツハイマー型認知症・・・糖尿病で高血糖の状態が続くと、アルツハイマー型の原因となる異常なタンパク質を分解できなくなるなどの影響があり、発症の危険が高まります。
- 脳血管性認知症・・・高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、動脈硬化を引き起こしたり、血管がもろくなったりし、脳梗塞や脳出血の危険が高まります。

松島町は糖尿病予備群が多いので要注意！

男性 12 位、女性 3 位（宮城県内）

（H29 年度特定健診の結果より）

脳を活性化しましょう

- 笑顔で楽しく過ごす
- お互いに褒め合う
- 役割をもつ

笑ったり、人を褒めたり褒められたりすると、脳が活性化します！

～やってみよう！～

- 買い物に行ったとき、商品の置き場を店員に聞かないで自分で探す
- 昔から好きだった趣味や楽しかった旅行などを思い出して人に話す
- 音楽を聞く、絵を描く、庭の手入れをするなど、自分の好きなことをする

認知症の予防～いつまでも元気でいよう！～

ポイント① よく食べる

高齢者の中には、食べ過ぎて太る方もいますが、むしろ問題なのは食事が偏ったり欠食したりして栄養状態が悪くなることです。



例えば…

- 軽い運動をして、食欲を出す
- 食欲のない時は、栄養バランスにこだわらずに食べやすいものから食べる
- 食欲が出たら、魚や肉、卵、牛乳などのたんぱく質を少しずつ増やす

ポイント② よく体を動かす

体を動かすことで、脳や全身によい効果があり、認知症予防や転倒予防にもつながります。



例えば…

- 軽く汗をかく程度にウォーキングする
- 体操や散歩をする
- 近所のお店に歩いて買い物に行く

ポイント③ よくお出かけする

外出の機会が減ると、気分が落ち込み、うつ傾向になることがあります。おしゃべりしたり、人と会話したりすることで、認知症の予防につながります。



ポイント④ お口の健康を保つ

口には食べる、話す、呼吸をするなどの大事な機能があります。口を清潔に保ち、動かすことで、脳を活性化し、認知症を予防します。

- お口をきれいにする
- よく噛んで食べる
- たくさん会話する
- 定期検診を受ける



お口の中の状態は、認知症に“気づく”上でも重要です！

認知症になると、歯みがきがおっくうになったり、上手に歯みがきできなくなったりして、口の中の衛生状態が悪くなり、むし歯や歯周疾患のリスクが高くなります。

- ① 歯みがきを忘れる、後回しにする
- ② 古くなった歯ブラシを使っている
- ③ 入れ歯の清掃ができない
- ④ 入れ歯を紛失する
- ⑤ 食べ物をよく噛めない



こんな状態に気づいたら、一緒に歯みがきをする、歯みがきの声かけや見守りをする、歯科受診を促すなど、少し手助けをしてあげましょう。

「認知症？」気づきのチェックシート

【自分のもの忘れが気になりはじめたら・・・】

認知症も早期発見
が大切です！

自分でチェック

- 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物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。
- 直前にした事や話したことを忘れてしまうようになった。
- 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。
- 今まで好きだった趣味などに興味や関心がなくなった。
- 出掛けた先で出口や来た道が分からず、うろろうとしてしまうことがある。

ひとつでも思い当たる場合はまず相談！

【家族・身近な人のもの忘れが気になりはじめたら・・・】

家族・身近な人でチェック

- しまい忘れが多く、いつも探し物をしている。
- 財布や通帳などをなくして、盗まれたと人を疑う。
- 曜日や日付を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった。
- 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。
- おしゃれや清潔感など身だしなみに気をつかわなくなった。
- 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。
- 今まで好きだった趣味などに興味や関心がなくなった。
- 鍋焦がしや、水道の出しっぱなしが頻繁にみられるようになった。

いくつか思い当たる場合はまず相談！

かかりつけ医などの医療窓口に相談したり、「認知症等の相談ができる窓口」
(→P18をご覧ください)を参考に早めに相談してみましょう！