

認知症はとても身近な病気

認知症の人と家族が安心して暮らせる地域をつくるのが大切です

地域で支えよう 認知症ケア

認知症になっても住みなれたわが家、わがまちで暮らしていくために



認知症 ケアパス

- 「認知症かもしれない」
- 「どこに相談すれば・・・、病院は？」
- 「利用できるサービスは？」
- 「これからどうなるの？」

と思ったとき、認知症の進行状況に応じて、どのような「支援やサービス（ケア）」を利用することができるのかの「流れ（パス）」をまとめたものです。

平成29年9月 古賀市

1 認知症は脳の病気であることを理解しましょう

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で、これまで培ってきた記憶や思考などの能力が徐々に低下し、生活に支障をきたす状態のことを言います。

■ 認知症の原因となる病気

アルツハイマー型認知症

脳の神経細胞が徐々に減って脳が萎縮する病気で、最近のことを忘れて、時間、場所がわからない、物取られ妄想などの症状がでる。



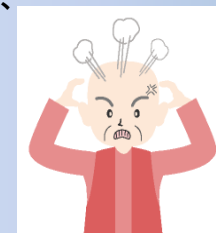
レビー小体型認知症

脳にレビー小体という特殊なたんぱく質がたまって起こる病気で、子供・動物・昆虫等詳細な幻覚や妄想、小刻み歩行、転倒しやすい等の特徴的な症状がある。夕方から夜にかけて悪くなる。



前頭側頭型認知症

前頭葉や側頭葉の神経細胞の萎縮が進むことで起こる病気。もの忘れよりも性格の変化や感情のコントロールがきかず暴力的になったり、万引きや信号無視など社会ルールに違反する行為がある。



脳血管性認知症

脳の血管が詰まる・破れることでその部分に栄養や酸素がいかず神経細胞が減少することで起こる病気。気分の落ち込み、感情失禁などの症状がある。記憶障害は軽く、人格や記憶は保たれる。



若年性認知症

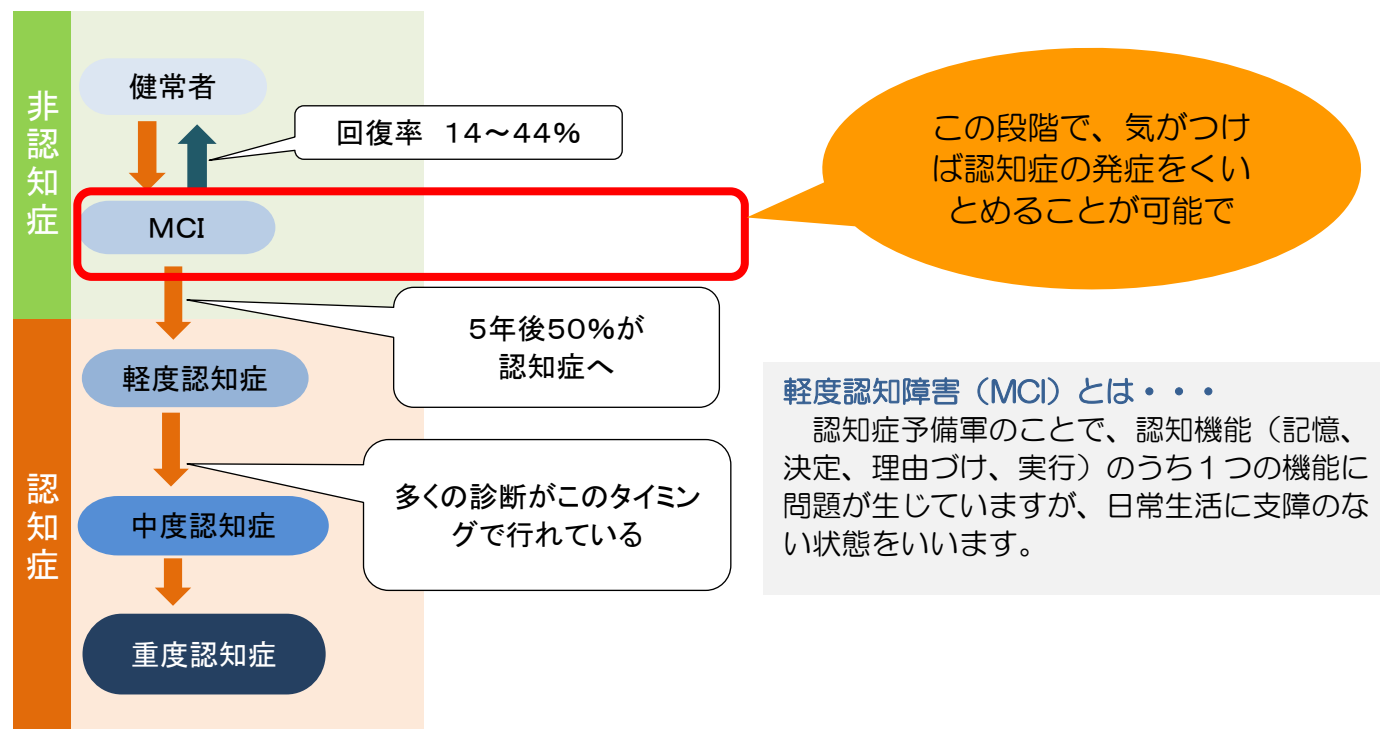
65歳未満で発症する認知症のことで、原因は上記のものと基本的に同じ。

その他 原因疾患を治療することで改善する認知症

「正常圧水頭症」、「慢性硬膜下血腫」、「甲状腺機能低下症」などが原因で認知症の症状が発症する。

2 診断・治療について

65歳以上の4人に1人が認知症や認知症予備軍です



認知症は早期受診、早期診断、早期治療が重要です。

認知症はどうせなおらないから、医療機関にかかってもしょうがないという考えは間違いです。早期に発見して適切な治療やケアを受けることで進行を抑えることができます。

認知症は専門医の受診が不可欠です。

認知症の診断は初期ほど難しく、専門の医療機関の受診が不可欠です。認知症のサインに気がいたら、まずはかかりつけ医に相談し、専門の医療機関を紹介してもらいましょう。

★ 受診する時のポイント

●物忘れの自覚がなく受診を拒否するときは？

本人を連れていくのが難しい場合は、まずは家族の方だけでも相談してみましょう。

●専門医にかかるのが不安なときは？

専門医にかかることに抵抗がある場合は、まずはかかりつけ医に相談し、専門医を紹介してもらいましょう。また、地域包括支援センターに相談してみるのもよいでしょう。

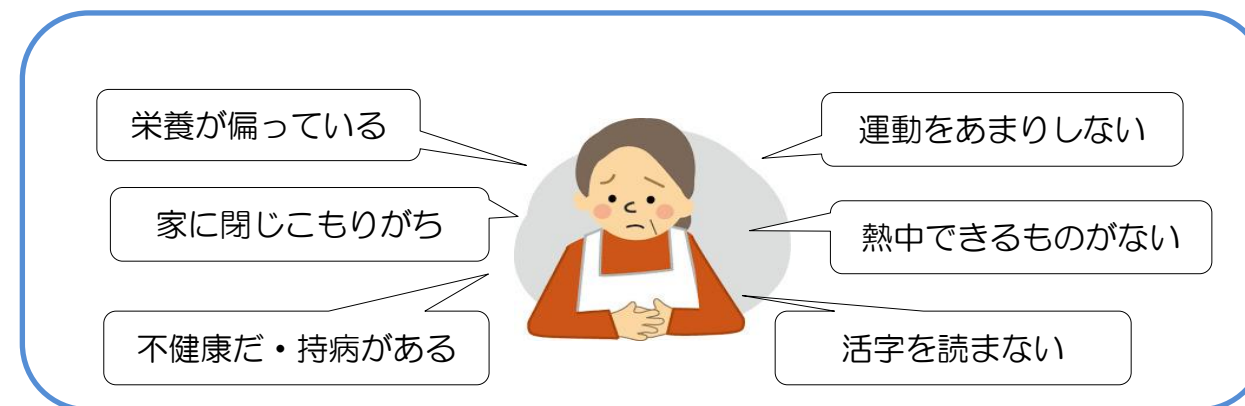
●受診するときに準備しておくことは？

認知症の症状は個人差があり、医師の前では比較的受け答えがはっきりできる場合があります。日頃からどのような症状がでているのかをメモし、普段の症状を医師にきちんと伝えましょう。

3 認知症の予防について

認知症の発症には、生活習慣病等が深く関係していると言われています。生活習慣病を予防し、脳に刺激を与える活動的な生活を心がけることが大切です。

認知症になりやすい生活とは



認知症になりにくい生活とは

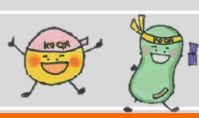




※このような生活習慣を心がけると、認知症になりにくいと言われています。

4

認知症の病気の進行とその程度別に利用できるサービス

認知症の進行に伴い生じてくる主な症状の例です。症状の現れ方には個人差があります。

右に行くほど発症から時間が経過している状態						
	元気～軽度認知障害(MCI)	認知症の疑い	軽度	中度	重度	
生活の自立度	日常生活は自立		認知症はあるが日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> ■物忘れの自覚がある ■言葉がでにくく「あれ」「それ」を言う <p>自分が異常かもしれないと不安になり気持ちが落ち込む</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■物忘れはあるが金銭管理、買い物は可能 ■頭の中に霧がかかったように感じる ■同じこと言う 	<ul style="list-style-type: none"> ■物忘れは多少あるが日常生活は自立 ■頭の中に霧がかかったように感じる ■「物を盗られた」等のトラブルが増える ■やる気がでない ■物事への関心が薄れる <p>自分は正常だと言い張る</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■買い物、金銭管理にミスが目立つ ■服薬管理ができない ■服が選べない、着方がおかしい ■入浴を嫌がる ■不安、憤り、孤独 ■家族とのトラブル ■家電が扱えない 	<ul style="list-style-type: none"> ■着替えや食事、トイレがうまくできない ■トイレ、入浴に介助が必要 ■時間・場所・季節がわからなくなる ■家族のことがわからなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ■会話がうまくできなくなる ■言葉がでなくなる ■意思疎通が困難 ■表情が乏しい ■飲み込みが悪くなる ■歩行困難 ■ほほ寝たきり状態
心家族への	<ul style="list-style-type: none"> ○地域行事やボランティアなど、社会参加を促す ○家庭内での役割を持たせる ○趣味への働きかけ ○散歩など運動の働きかけ ○おかしいと感じたら主治医、地域包括支援センター等に相談する ○認知症サポーター養成講座の受講により認知症の理解を深める 		<ul style="list-style-type: none"> ○接し方の基本やコツなどの理解 ○家族間で介護のことについて話し合っておく ○困ったことがあったら抱え込まず早めに地域包括支援センターやケアマネジャーに相談する 	<ul style="list-style-type: none"> ○介護者自身の健康管理 ○介護サービスを上手に利用する ○介護負担が増えるため、困ったことがあったら抱え込まず、早めに地域包括支援センターやケアマネジャーに相談する ○家族の会に参加したり、相談機関を活用する 	<ul style="list-style-type: none"> ○日常生活でできないことが増え、合併症を起こしやすくなることを理解する ○どのような終末期を迎えるか、家族間で話しあっておく 	
相談したい	認知症や福祉、介護に関する相談		地域包括支援センター	もの忘れ相談ルーム	介護支援課 ケアマネジャー	認知症初期集中支援事業
医療を受けたい	認知症の診断		かかりつけ医	もの忘れ外来	認知症医療センター	医療系の通所・訪問サービス 通所系（重度認知症デイケア） 訪問系（医師・薬剤師・歯科医師・訪問看護）
介護予防・進行を予防したい	認知症、閉じこもり予防のための身近な交流、運動の場		交流・生きがい活動・社会参加運動の場			
見守り・安否確認してほしい	地域の方による見守り		民生委員・福祉委員	認知症サポーター	配食サービス	認知症見守り事業所 ひとり暮らし等高齢者見守り活動事業所
	有償見守りサービス		安否確認緊急対応コール事業)		行方不明の備え	認知症高齢者等徘徊SOSネットワーク事業
生活支援や介護をしてほしい	お泊り、巡回型		自宅に来てもらう	訪問介護	訪問看護	訪問リハビリ
	生活支援		自宅から通う	通所介護	通所リハビリ	居宅療養管理指導
	総合事業（訪問型サービス）		お泊りデイ	ショートステイ	定期巡回・随時対応訪問介護看護	小規模多機能型居宅介護
	紙おむつ給付		シルバー人材センターサービス	コスモス広場移動販売		
家族の悩みを聞いてほしい	当事者同士の話す場や認知症を学ぶ講座		認知症家族の会（菜の花会）	認知症サポーター養成講座		
権利・財産を守ってほしい	お金の管理や財産のこと・契約に関すること		消費生活相談	無料法律相談	安心生活サポート事業	成年後見事業
住まいを整えたい・施設で生活したい	住環境を整える		住宅改修・住宅改造	福祉用具貸与・販売		
	サービス付き住宅		住宅型有料老人ホーム	サービス付高齢者向け住宅		
	見守り付き住宅		ケアハウス			
	介護を受けらる入所施設		特定施設入居者生活介護	グループホーム	地域密着型介護老人福祉施設	介護老人保健施設
				介護老人福祉施設	介護老人福祉施設	介護療養型施設



5 認知症の早期発見チェック

■ 認知症の早期発見チェックシート

認知症？
気になったらチェック
してみましょう

このチェックシートは、認知症の早期発見のおおよその目安で、医学的な判断をするものではありません。気になる方は、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談しましょう。

質問項目	ほとんどない	時々ある	頻繁にある
1. 同じ話を無意識に繰り返すことがある	0点	1点	2点
2. 知っている人の名前が思い出せないことがある	0点	1点	2点
3. 物を置いた場所がわからなくなることがある	0点	1点	2点
4. 漢字を思い出せないことがある	0点	1点	2点
5. 何をしようとしていたかを忘れてしまうことがある	0点	1点	2点
6. 取扱説明書を読むのが面倒になった	0点	1点	2点
7. 理由もなく気分が落ち込むときがある	0点	1点	2点
8. 身だしなみに興味がなくなった	0点	1点	2点
9. 外出する意欲がなくなった	0点	1点	2点
10. 物（財布など）が見つからず、誰かのせいにすることがある	0点	1点	2点

出典：大友式 認知症予備テスト

0～8点	問題なし	老化に伴うもの、また疲労やストレスによる症状の場合もあります。8点に近くて心配な方は、日をおいて再チェックしてみてください。
9～13点	要注意	家族に再チェックしてもらったり、数カ月単位で間隔を置いて再チェックしてみてください。また生活習慣を見直してみてください。
14～20点	要診断	認知症の初期症状の可能性があります。家族やご自身でチェックし、結果が同じならかかりつけ医や地域包括支援センターにご相談下さい。

6 認知症の相談機関

	内容	連絡先	
地域包括支援センター	認知症地域支援推進員や認知症初期集中支援チーム員が、認知症が疑われる人、または認知症の人の初期の支援を短期・集中的に行ないます。	092-942-1156	
緑風会 水戸病院 認知症医療センター	認知症に関する鑑別診断や地域における医療機関等の紹介、周辺症状への対応などについて相談や受診ができる医療機関です。	092-935-0066	
もの忘れ外来口	もの忘れの原因が認知症によるものかどうかを専門の外来で診断します。	◆福岡聖恵病院	092-932-6181
		◆福岡東医療センター	092-943-2331
		◆植田脳神経外科医院	092-943-2220
		◆なかよし脳神経外科クリニック	092-941-5121
		◆医療法人恵愛会福間病院	0940-42-0145

7 上手なケアのために知っておきたいこと

- ◆**プライドは失っていません**……認知症の症状があっても自尊心や羞恥心は失われるわけではありません。認知症の人のプライドを尊重して介護しましょう。
- ◆**過去と現実を混同しています**……できごとを順序立てて思い出せず、過去と現実の区別がつかなくなって本人は混乱しています。
- ◆**介護する人の気持ちが伝わり、それが病状に反映されます**……介護する人が認知症の人の気持ちを理解し、優しく接していると、安心して落ち着きます。逆に、介護する人が不安や嫌悪の気持ちを持っていると敏感に反応し、さらに興奮することがあります。
- ◆**感情がストレートに出ます**……感情の抑制がきかなくなり、些細なことで怒ったり、泣き出したり、落ち込んだり、相手を一方的に拒否することもあります。これは認知症という病気の症状のひとつであるということを理解しましょう。
- ◆**自分をもどかしく思い、心理的にも不安定です**……状況が飲み込めなかったり、失敗してしまう自分をもどかしく思い、物忘れが多くなる自分に自信を無くしています。このため心理的には非常に不安定で、意志の疎通がさらに難しくなることがあります。