

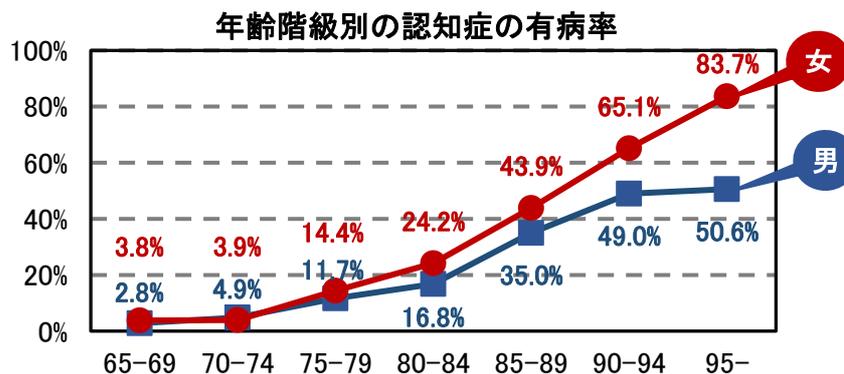
認知症とは？

1. 認知症とはどんな病気？

認知症は脳の障害により、いったん獲得した記憶や思考などの能力が少しずつ低下して、日々の生活に支障がでるようになる状態です。

若年期にかかる人もいますが、認知症の有病率は下記のグラフのとおり、脳の加齢とともに多くなります。認知症と診断を受けていない方や軽度認知障害（MCI）も含めると4人に1人が認知症とされており、とても身近な病気です。

誰もがなる可能性があり、あなたやあなたの身近な方も認知症になる可能性があります。



厚生労働科学研究費補助金認知症対策総合研究事業報告書(研究代表者:朝田隆,2013年)

2. 認知症の原因となる病気

認知症の進行やあらわれる症状は、人によって大きく異なります。原因となる病気や心身の状態、環境も影響します。

アルツハイマー型認知症

認知症の中で最も多くを占め、初期から物忘れがみられます。脳の神経細胞に異常なたんぱく質がたまり細胞が破壊されて、脳が委縮する病気です。

レビー小体型認知症

脳内に「レビー小体」という特殊な物質が蓄積された結果、脳の細胞が傷つけられ発症。パーキンソン症状や幻視が特徴。

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血により、脳の細胞が死滅することにより起こる。生じる症状は様々。

その他認知症状を起こす病気

甲状腺機能低下症、正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、うつ状態 など
治療によって改善できるものもあるため、自己判断せずに早めに専門医療機関に受診を！

認知症の症状

認知症の症状は、認知症の原因となる病気により一人ひとり異なります。脳に起こっている病気そのものによって直接起こる、もの忘れ、理解・判断力の低下などの症状を「認知機能障害」といいます。認知機能障害も一人ひとり症状が違います。

1. 認知機能の障害

もの忘れ

年齢が高くなると、記憶力の低下を感じる方は少なくありませんが、認知症の人のもの忘れでは、自分の経験そのものをすっぽりと忘れてしまうことが増えていきます。アルツハイマー型認知症では、初期からみられます。

新しいことを覚えるのが苦手だけど、本人の得意なことや昔からの習慣等は、まだまだやれるよ！
だから声かけや見守り、時には一緒にやってほしいな。
本人は何だか不安で、毎回初めて聞くつもりで聞いているよ。

当事者



見当識障害

今日が何月何日か、時刻や自分がどこにいるか、目の前にいる人が誰かなどの状況を把握することを「見当識」といいます。認知症の進行とともに、今の自分のおかれている状況がわかりにくくなります。多くの場合、時間、場所、人の順に進行します。

日にちや時間、季節感もあいまいになってきます。
スマホのリマインダー機能を活用したり、ゴミ出しの日に家族や近所に声をかけてもらえると助かります。

当事者



理解・判断力の低下

周囲から受取る情報を選択して行動に移すことが苦手になります。複雑なこと、予測しないことへの対応が苦手になります。もの忘れも伴い、以前のように素早く理解・判断することが困難に。

実行機能障害

目的に従い計画を立てて実行し、その結果を振り返りながらものごとを進める脳の働きを実行機能と言います。段取りよく進めることが難しくなっても、個々の動作は保たれていることがあります。

慌てると誰でもできるはずのこともうまくいかないものです。
本人のペースに合わせてもらえると嬉しいな。目に見えないしくみは理解がしにくくなるから、わかりやすいよう工夫ができればいい。
段取りよく進めるのは難しいけど、できることはあるから、自分も人の役に立ちたいな。

当事者



2. 行動・心理状態（BPSD）

認知症の行動・心理症状（BPSD）の多くは、背景にその症状に至る理由があります。

その方の、性格や生活環境・体調などによって出現したりしなかったりします。

本人の視点に立って、どうしてこの言動が生じたのだらうと、まず考えてみましょう。本人に理由を尋ねてみたり、その人の発する言葉・表情・しぐさ・行動からも「望んでいること」「困っていること」などを読み取ってみることも大切です。

不安・うつ

認知症の初期には多くの人が変わっていく自分に、今後どうなるのだらうと不安になります。

- 失敗を責められると、誰でも悲しくなります。
- いつもの生活リズムで過ごし、好きなことや楽しんでやっていたことを身近な人と振り返ったり、毎日の役割をこなすなど、安心できる環境づくりが大切です。

興奮

今までできていたことが、うまくいかず自分自身にイライラすることもあります。体調や精神状態が悪いときに、感情のコントロールがうまくいかず興奮してしまうこともあります。

- 水分不足や便秘などの体調不良が原因となることもあるため、本人をよく観察してみましょう。
- 興奮している本人に、感情で返すと余計に感情が大きくなるため、安全を確保したらしばらく距離をおくことも手です。
- 家族の大変な思いを人に聞いてもらったり、介護サービスを利用して適度に距離をとることを検討しましょう。

妄想・幻覚

もの盗られ妄想などは、もの忘れに不安や「自分は物忘れなどしない」という意識などが加わって起こります。レビー小体型認知症では、子どもが見える幻視を伴うことが少なくありません。

- 自分でなくしてしまったかもしれませんが、本人はとても困っています。大事なものがなくなっている気持ちを受け止め、一緒に探したり、安心して声かけをしましょう。



落ち着かない 独り歩き

じっとしてられず、何度も立ち上がったたり、歩き回ったりすることがあります。一人で出かけて、道に迷うことや、自宅にいるのに「家に帰る」と言って出ていこうとするときも。

- 背景として、居心地が悪かったり、気がかりなことがあったり、手持ち無沙汰等が考えられます。まず、何でそのような行動にでるのか本人に聞いてみたりと、原因を理解することが大切です。
- 一緒に歩くことで、気持ちが落ち着くこともあります。

若年性認知症とは

若年性認知症とは、65歳未満で発症する認知症をさします。若年性認知症の人は、働き盛りで、就学期の子どもがいる場合も多く、仕事を辞めなければならなくなると、経済的に不安定になってしまいます。育児・家事・親の介護などに関する困難など、高齢者と異なる問題も生じます。

- 認知症の診断を受けた後でも、周囲の理解を得ながら働き続ける方もいます。新たな仕事につく方もいます。
- 県に在籍する若年性認知症コーディネーターに、相談することもできます。

長野県若年性認知症コールセンター

0268-23-7830（相談無料。通話料はかかります）
月～金曜日 午後1時～8時（土日祝日、年末年始除く）

若年性認知症コールセンター（全国若年性認知症コールセンター）

0800-100-2707（相談無料。通話料無料）
月～土曜日 午前10時～午後3時（日祝日、年末年始除く）

MCI（軽度認知障害）って何？

MCI（軽度認知障害）は記憶力に軽度の低下がみられ、認知症と診断される一歩手前の状態をさします。放っておくと認知症に進行しますが、適切な予防をすることで健常な状態に戻る可能性があります。



出典：『あたまとからだを元気にする MCIハンドブック』（国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター）より引用、作成

以前と比べて、もの忘れが多いと感じる場合や、ご家族や周りからもの忘れを指摘されることが多くなった場合は、早めに専門医療機関（7ページ）に受診をし、更に認知症予防に取り組んでいく必要があります。



認知症の予防について

これをすれば認知症にならないという予防法はありません。

ライフスタイルの改善により、認知症発症のリスクを減らすことは可能なことがわかってきました。また、認知症になってからも、進行をゆるやかにすることが期待できます。

1. 生活習慣病を予防する

生活習慣病とは、食事や運動などの生活習慣が原因となって引き起こされる病気の総称です。具体的には、糖尿病、高血圧、肥満（メタボ）、脳梗塞、脂質異常症などがあります。生活習慣病と認知症の関係は、「中年期」と「高齢期」で異なります。

下記の生活習慣病を、予防したり重症化しないようにすることが重要です。

各年代における生活習慣病と認知症の関係

	中年期（40～64歳）	高齢期（65歳以上）
糖尿病	○	○
高血圧	○	△
肥満（メタボ）	○	△
脳卒中	○	○
脂質異常症	○	△

「○」 その病気を持っていると認知症の危険性が高まる

「△」 その病気と認知症の関係性がよくわかっていない

出典：『あたまとからだを元気にする MCIハンドブック』（国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター）より引用、作成

2. 脳の病気の加速因子を防ぐ

脳や身体を使わないことによって生じる状態（廃用）は、老化を促進します。病気やけがなどで安静に過ごす時間が長くなることや、うつ病やうつ状態が続くことで脳や身体活動量が減少し、脳の病気を加速させることにつながります。

社会的孤立を防ぎ、何らかの役割をもって社会参加することも、認知機能に良い影響を及ぼすとされています。

脳活性化の4原則



運動



笑顔



交流



役割・日課をもつ

早期受診の必要性

「認知症は、治らないから病院に行く必要はあるの？」とっていませんか。

少しでも早い時期に診断を受けることが、その後の人生にとって最も良い選択になります。認知症と診断されても、適切な治療やケアを早めに始めることで、進行を遅らせることや、その人の希望にかなった生活に備えることができます。

1. 早期受診のメリット

- 認知症の原因疾患に合わせた適切な治療を開始することにより、進行を遅らせることができる場合があります。
- 認知症でない場合、手術や内科的治療等で治る場合もあります。長期間放置すると、回復が難しくなります。
- 早期であればあるほど、病気のことを理解して受け入れやすく、生活しづらさやトラブルを自分で工夫して軽減することもできます。
- 症状が軽度のうちに、重度になったときに備えて信頼できる人に代理判断を託すことを決めておけば、自分が願う生き方を全うすることができます。

2. 認知症の診断は、「認知症専門」の医療機関へ

認知症は初期ほど診断は難しく、熟練した技術と高度な検査機器を要する検査が必要なため、まずは専門医療機関への受診が望まれます。かかりつけ医から紹介してもらうほか、高齢者相談支援センターに御相談ください。

下記は、認知症について診断、治療等ができる専門医療機関の一覧です。許可を得た近隣医療機関のみ掲載してあります。受診の際には、予約が必要です。



医療機関名	所在地	電話番号	MCI 診断・治療	若年性認知症 診断・治療
町立辰野病院	辰野町	41-0238	可	可
両小野診療所	辰野町	46-2017	可	可
南信病院	南箕輪村	0265-78-4161	可	不可
伊那神経科病院	伊那市	0265-78-4047	可	可
アルプスこころの健康クリニック	伊那市	0265-71-8707	可	不可
◆こころの医療センター駒ヶ根	駒ヶ根市	0265-98-0766	可	可
諏訪湖畔病院	岡谷市	27-5500	可	可
岡谷市民病院	岡谷市	23-8000	可	可
メンタルクリニックおかや	岡谷市	78-6300	可	不可
◆桔梗ヶ原病院	塩尻市	0263-54-0012	可	可
◆諏訪赤十字病院	諏訪市	78-4560	事前に相談を	

◆は、県指定の認知症疾患医療センターです。

認知症とともに生きる家族

認知症になった本人だけでなく、その家族にも少なからず変化が訪れます。

多くの家族が経験する「気持ち」のステップがあります。家族ゆえの心境の変化があります。認知症の人の身近で関わる家族の多くは、「わかっている、怒ってしまう」と日々、悩んでいます。

とまどい 否定

以前の本人からは考えられないような言動に「こんなはずない」と否定しようとしています。

混乱・怒り 拒絶

さまざまな症状を示す本人にどう向き合ったらよいかわからず混乱したり、ささいなことにイライラして本人を責めてしまったりします。心身の疲れや今後の生活への不安で絶望感におそわれやすい最もつらい時期です。

割り切り

介護サービスなどうまく利用し、ゆとりが生まれ、負担感は軽くなります。

受容

認知症に対する理解が深まり、本人のあるがままを自然に受け入れられるようになります。

認知症について、一人で抱え込まず、誰かに打ち明けると道が開けます。高齢者相談支援センターに相談するほか、下記のように同じ経験をした家族が集う相談窓口もあります。オレンジカフェ（11ページ）で、同じ悩みを持つ人と情報交換等をする場もあります。

認知症に関する電話相談（公益社団法人 認知症の人と家族の会）

0120-294-456（相談無料。通話料無料）

携帯電話。PHSの場合は、050-5358-6578（通話料あり）

月～金曜日 午前10時～午後3時（土日祝日、年末年始除く）

認知症に関する電話相談（認知症の人と家族の会 長野県支部）

026-293-0379（相談無料。通話料あり）

月～金曜日 午前10時～午前12時（土日祝日、年末年始除く）

認知症サポーターとは

1. 自分のこととして考えてみましょう

認知症サポーターは何か特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族の応援者として温かく接することがスタートです。

人はいろいろな病気をもっています。高血圧のある人を、高血圧のある人として関わりますか。認知症になっても、本人は本人で何も変わっていません。

認知症は、とても身近な病気。誰もがなる可能性があります。いつ自分や家族が、あるいは友人や知り合いが認知症になるかわかりません。自分や周囲の人が認知症になった時に、どのような地域で暮らしていきたいでしょうか。全国の認知症サポーターの中には、「何か役立てたい」「地域にこんな活動があったら」との発想から様々な活動を実施している認知症サポーターもいます。

辰野町でも、活動意欲のある認知症サポーターの方の支援をするために、認知症地域支援推進員を配置しておりますので、御相談ください。

認知症地域支援推進員とは

認知症に関する医療・介護等のネットワーク構築のための活動や認知症を有する人が地域において役割を担うことを通じて、生きがいを持った生活を送ることを支援するための社会参加活動のための体制整備を行っています。

2. 認知症の人と接する時の心がけ

認知症であるかどうかに関わらず、家族、友人や周囲の人同士がスムーズにコミュニケーションを図るには、ちょっとした気遣いが必要です。

されたいやな思いがすることは…しないことが鉄則！

失敗やできないことを指摘される

何もできないと決めつけられる

一方的に周囲から何かをしてもらう立場になる

認知症により苦手になっていることの特徴を理解した上で、さりげない気遣いや、本人が得意なこと、少し頑張ればできることは頼りにして、本人の持つ力を発揮してもらいましょう。人は期待される存在であることは誰でも嬉しいです。

また重要なことほど、本人の考えや希望をじっくりと聞いて決めることも大切です。

困っている人を発見したら…

認知症の有無に関わらず、困っている人に対して、不意に声をかけたり、急がせたりしたら混乱してしまいます。

やさしい口調で、本人のペースに合わせて会話をするようにしましょう。

利用できるサービスについて知ろう

認知症について知りたい

◆ 認知症講演会

認知症について、正しい理解と偏見等の解消のために、認知症月間（9月）に合わせて開催しています。



◆ 認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解するための講座です。辰野町では10名以上の団体等に対して、認知症サポーター養成講座を実施しています。

◆ 認知症教室

認知症の人とのコミュニケーションの取り方、認知症の予防に関する講座等を実施しています。詳細は、辰野町ホームページ又は回覧・LINE等でご案内します。

相談したい

◆ 高齢者相談支援センター

高齢者の皆さまが安心して生活できるように、福祉・医療・介護などの相談に応じます。認知症地域支援推進員も在籍しています。

◆ ケアマネジャー

介護サービスを利用する時に、本人や家族の意向を確認し、必要なサービスの調整を行います。認知症のことも相談にのってくれます。

初期集中支援チーム

家族からの相談等を受け、医療・介護の専門チームが認知症の疑いのある人や認知症の人及び家族を訪問し、必要な医療や介護の導入・調整や家族支援などを行います。辰野町では、伊那神経科病院の専門職でチームを構成しています。

介護サービス

認知症が進行してからのサービス利用よりも、早い時期からの利用で慣れていくことをお勧めします。ただし、本人が介護サービスの利用により大きなストレスを感じているようであれば、少しサービスを見合わせたり、回数などを調整をしましょう。

◆ 通所介護・通所リハビリ

通いのサービスを受けることができます。要支援で週2回程度、要介護1以上であれば週3回以上の利用も可能です。

◆ ショートステイ

施設に宿泊できるサービス。1泊2日からの利用が可能。介護度により利用枠が異なります。

◆ 小規模多機能居宅介護

通い・訪問・宿泊が一つの事業所で提供されます。要介護1以上が対象です。

◆ 訪問介護

ヘルパーによる生活支援や身体介護の提供。同居家族の有無により提供できないサービスもあります。

住まい

介護をする家族の健康や生活の維持、認知症の人が安心して暮らせるために、入所して利用する介護サービスがあります。

◆ グループホーム

認知症と診断された方が9人以下のグループで共同生活をします。要支援2以上の方が対象です。

◆ 特別養護老人ホーム

要介護3以上の常に介護が必要な方が入居し介護を受けながら生活する施設。

◆ 介護老人保健施設

要介護1以上の方が利用でき、医療やリハビリを提供し在宅復帰を目標とした施設です。

※介護認定の有無に関わらず、入所できる有料老人ホームやサービス付き高齢者住宅もあります。

家族支援・安否確認

◆ 民生委員

一人暮らし高齢者を中心に、訪問相談を受け、適切な機関につなぐ役割を持つ地方公務員。希望により他の世帯の見守り等も実施しています。



◆ オレンジカフェ

認知症の人やその家族、認知症に関心のある方などが気軽に集まり、交流を楽しむ場所として下記で実施しています。

事業所	開催日	時間	会場	連絡先
NPO法人あかり	第2・4金	10:00~12:00	あさひヶ丘（赤羽100-2）	41-5256
生協辰野支部みどり	第4土	13:30~15:30	みどり（平出2166）	090-2404-5886 （代表：吉田）
辰野町社会福祉協議会	第2水	10:00~12:00	茶の間（辰野1801-4）	41-4500

意思決定支援

◆ エンディングノート等

認知症にも終末期が訪れます。しかし、認知症の進行に伴い、自分の意思を伝えるのが難しくなります。そこで、終末期の事前指示をエンディングノート等にまとめ、家族と話し合うことが大切になります。

◆ 成年後見制度

認知症などで判断能力が不十分になり、一人で決めることが心配な方に対し、財産管理や身上保護を、本人に代わり実施する制度です。

任意後見制度と法定後見制度があります。

◆ 日常生活自立支援事業

認知症などで判断能力が不十分な方たちが、社会福祉協議会と契約を結び、金銭管理の援助や福祉サービス利用の援助を受けることができます。本人が契約を結ぶ能力があることが前提です。

こんな時、あなたならどうする？

認知症の人は何もできないわけではありませんし、全く理解や判断ができないわけでもありません。その人その人の理解や能力、時間をかければできることが多くあります。

認知症の対応の仕方には正解はありません。しかし、相手の気持ちを考えて、そのような行動をとっている背景を理解しようとするのが大切です。

下記のような行動が身近な人にあったら、あなたならどうしますか。

10分前にも同じ質問。
これで5回目です。

盗っていないのに、
お金を盗んだと言って怒ります。

冷蔵庫に同じものが
たくさん。期限が切れたもの
もあります。

約束の日に、連絡もなく
来ない日が続いている。



参考資料

認知症について、認知症の方についてより理解を深めたい時にお勧めの資料をご紹介します。

「本人にとってのよりよい暮らしガイド（本人ガイド）」冊子

<https://www.mhlw.go.jp/content/000521131.pdf>



「認知症家族支援ガイド 認知症のある生活に備える手引き」冊子

https://www.alzheimer.or.jp/wp-content/uploads/2022/03/202203_guide.pdf



「認知症の人と家族の思いをより深く知りたいあなたへ」サイト
ガイドブックとわかりやすいアニメーション動画もあります。

<https://www.alzheimer.or.jp/?p=37271>



辰野町図書館では、認知症に関する書籍がたくさんあります。認知症の当事者が書いた書籍や、家族が書いた書籍、予防についての書籍がありますので、利用してみてください。