

ひとりで、家族だけで悩まないで!

家族について心配ごとがある、近所で気になる人がいる、どこの医療機関へ行けばいいかわからないなど、不安なことをまず三宅町地域包括支援センターまたは三宅町役場 保険医療課へご相談ください。

三宅町地域包括支援センター

住所 三宅町伴堂848-1(あざさ苑内)

TEL 0745-43-2522(直通) **時間** 8時30分～17時30分

三宅町役場 保険医療課

住所 三宅町伴堂689(庁舎内)

TEL 0745-44-3074(直通) **時間** 8時30分～17時15分

認知症疾患医療センター

奈良県立医科大学附属病院

住所 橿原市四条町840

TEL 0744-22-3132

社会医療法人平和会 吉田病院

住所 奈良市赤田町1-7-1

TEL 0742-45-6599

一般財団法人信貴山病院 ハートランドしぎさん

住所 生駒郡三郷町勢野北4-13-1

TEL 0745-31-3345

医療法人鴻池会 秋津鴻池病院

住所 御所市池之内1064

TEL 0745-64-2069

その他、物忘れ相談・診療医療機関もあります。
詳しくは、奈良県医師会ホームページをご覧ください。



HP <http://nara.med.or.jp>

公益社団法人

認知症の人と家族の会 奈良県支部

TEL 0742-41-1026

認知症は、
もはや他人事ではありません。
認知症を正しく理解し、
早期に対応することが大切です。
「おかしいな?」と思ったら、
まずは、かかりつけ医に相談を!



三宅町の公式マスコットキャラクター
「みやっぴい」

知ってあんしん 認知症ガイドブック



この冊子は、認知症の方とそのご家族の不安を少しでも軽くできるように、認知症の進行状況に応じて、どのようなサービスや支援を利用できるのかを「認知症ガイドブック」としてまとめたものです。

このガイドブックを活用し、認知症について理解していただくとともに、認知症になっても、住み慣れた地域でできる限り自分らしい生活を送っていただければ幸いです。

三宅町

認知症を正しく理解しましょう

認知症って
どんな
病気？

認知症は、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることにより、日常生活に支障がある状態のことをいいます。原因となる病気はいくつかありますが、誰にでも起こりうることを理解しておきましょう。加齢によるもの忘れや心の病気と混同されることもあるので、心配なときは、かかりつけ医を受診しましょう。

主な認知症の種類と特徴

認知症は、脳の病気等によって引き起こされ、その原因によって大きく4つのタイプに分けられます。

アルツハイマー型認知症

認知症の中で最も多いタイプです。脳の細胞が少しずつ壊れ、脳全体が徐々に縮んでいくことで起こる認知症です。



【特徴】

- もの忘れ(記憶障害)から始まり、徐々に進行します。
- 判断をすることが難しくなります。
- 時間・場所・人物など認識ができなくなります。
- 事実とは異なることを話すことがあります。

脳血管性認知症

脳の血管が詰まる・破れることで、その部分の脳細胞が壊れてしまうことで起こる認知症です。



【特徴】

- 脳卒中等で脳の血管が詰まる・破れることを繰り返すたびに段階的に進行します。
- 気分が落ち込んだり意欲低下がみられやすいです。
- 人格や判断力は保たれていることが多いです。

レビー小体型認知症

脳に特殊なたんぱく質が溜まりレビー小体が現れることで、脳の後頭葉の血流が低下して起こる認知症です。



【特徴】

- 実際には存在しない人や小動物が見えるなどの幻視が現れます。
- 手足の震えや、姿勢が前傾になり動作や歩行がぎこちなくなるパーキンソン症状が現れます。
- 日や時間により、症状の変動が大きいです。

前頭側頭型認知症

脳細胞が少しずつ壊れていき、中でも、前頭葉と側頭葉が目立って縮むことで起こる認知症です。



【特徴】

- 行動に抑制が効かなくなり、万引きや交通違反など社会的ルールが守れないことが増えます。
- 周囲への配慮を欠いた行動をとることがあります。
- 同じ行為を繰り返します。
- 性格が変わったように感じます。
- 厚生労働省により「指定難病」に認定されています。

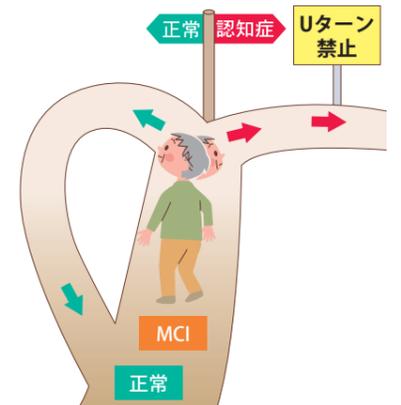
早期発見・治療で治せる認知症について

次の疾患等により引き起こされる認知症については、早期に治療をしたり原因を取り除くことで治る場合がありますので、早期発見・治療をするためにも早めに受診しましょう。

- 「正常圧水頭症」「慢性硬膜下血腫」「脳腫瘍」「甲状腺機能低下症」などの疾患により起こる認知症
- 不適切な薬の使用によって起こる認知症
- アルコールの多量摂取によって起こる認知症

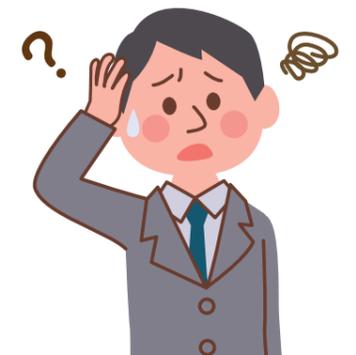
軽度認知障害(MCI)について

軽度認知障害とは、日常生活に支障はきたしていないが、記憶障害と軽度の認知障害が認められ、正常とも言い切れない中間的な段階であり、認知症の予備軍と呼ばれています。軽度認知障害と診断された人の約半数が5年前後で認知症になると言われています。軽度認知障害は、適切な治療・予防をすることで回復したり、認知症の発症を遅延させたりすることができます。そのため、この段階で認知症の予防に取り組むことが非常に重要です。



若年性認知症について

18歳～64歳で発症する認知症を「若年性認知症」と言います。若年性認知症は、本人が働き盛りであったり、子育て年齢とも重なることから、経済的な負担や介護負担、心理的影響が大きいと言われてます。また、発症年齢が若いと、認知症が原因で起こっている仕事のトラブルやうつ状態を、ストレスや年齢のためと感じ見過ごしてしまったり、他の病気と勘違いしてしまうことがあります。若年性認知症は高齢になってから発症する認知症に比べ、脳の萎縮スピードが速いと言われています。「何かおかしい」と感じた時には、早めに受診しましょう。また、本人やご家族のみで抱え込まず、早めに相談するようにしましょう。



認知症の方のための医療

認知症を根本的に治療することはできませんが、早期に発見して対応することにより、進行や症状を抑えたり、行動・心理症状（BPSD）を緩和させたりすることができます。そのため、早期の診断が大切になってきます。

どんな病院にかかればいいのか？

認知症はうつ病や難聴などとも混同されやすいので、適切な治療を受けるためには専門医にかかることが理想です。認知症の診断を行っているのは、精神科や神経内科、脳神経外科、老年科などの診療科です。地域の医療機関については、地域包括支援センターに相談してください。



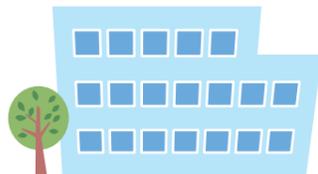
かかりつけ医

認知症の疑いがある場合には適切な専門医を紹介してもらえます。まずはかかりつけ医に相談してみましょう。



認知症専門医

認知症に関する経験や知識が十分であると認定を受けた専門医です。「もの忘れ外来」や「認知症外来」などの名称での診療を行っています。



認知症疾患医療センター

認知症に関する相談や診断のほか、入院の必要がある認知症患者のために、地域の病院と連携して入院受付を行っている場合もあります。

受診するときのポイント

認知症の症状のあらわれ方には個人差があり、お医者さんの前では比較的是っきりと受け答えができる場合もあります。

ありのままの姿を伝えるために、日頃からどのような症状が出ているのかをメモしておきましょう。



いつごろからどのような変化や症状が出てきたのか、生活習慣、既往歴などもなるべく具体的に書いて伝えましょう。

本人が受診に前向きでないときは

認知症の方には、はっきりとした「もの忘れ」の自覚症状がある方もない方もいますが、どなたも自身や周囲の変化に何かが起こっていると不安を感じています。受診をすすめるときには本人のプライドや気持ちを傷つけないことが大切です。心配していることを丁寧に伝えるようにしましょう。

●自覚のあるなしによって対応は変わります。

本人に自覚がある場合

病気が原因のもの忘れかもしれないから一度病院で診てもらおう

一度脳の検査を受けてみようか

本人に自覚がない場合

役場から高齢者全員が受ける検診のお知らせが来たよ

わたしも検査を受けてみたいから一緒に受診しよう

あらかじめ医師に事情を説明しておきましょう。往診で関係づくりからはじめる方法もあります。

どんな治療法があるの？

認知症の症状を抑え、改善していくためには、原因となる病気や行動・心理症状（BPSD）に効果のある薬による治療だけでなく、回想法や音楽療法といった非薬物療法を行っていくとともに、「適切なケア」と「なじみの環境」が重要です。



薬物療法

認知症を完治させるような薬はまだ開発されていません。しかし、認知症の原因であるアルツハイマー病などの病気の進行を抑える薬や、幻覚や妄想に効く向精神薬、昼夜逆転を元に戻すための睡眠薬など、行動・心理症状（BPSD）をやわらげる薬もあります。



お互いによりよい関係を保ち穏やかな生活を送るためにも、費用や副作用などについて医師と相談しながらうまく利用しましょう。

非薬物療法

適切に薬を利用していても、認知症の進行を必ず抑えられるわけではありません。そこで薬物療法に非薬物療法を取り入れることで、人によっては感情面が安定したり、行動・心理症状（BPSD）が抑えられたりするとされています。



回想法

昔の写真や生活用品、おもちゃなどを手に取りながら昔話をすることで、認知機能の改善をはかります。



音楽療法

好きな音楽を聴いたり、懐かしい歌を合唱したりすることで、心が落ち着き自信回復につながります。



芸術療法

絵画や陶芸、俳句などの創作活動を通して生きがいを感じます。



動物介在療法

犬などの動物と触れ合ったり世話をすることで気持ちが落ち着き、感情が豊かになります。



バリデーション療法

本人の想いや言葉に耳を傾け、共感することで、価値を認められたと感じてもらい、力づけます。



運動療法

運動を継続的に行うことで、認知機能、身体機能の維持につながります。

認知症の進行と主な症状

認知症は少しずつ進行し、症状が変化していきます。家族や周囲が、認知症を理解し、進行に合わせて対応していく事が大切です。 ※症状の現れ方には個人差があります。

初期

中期

後期

認知症の進行例 (右に行くほど発症から時間が経過し、進行している状態)

正常

軽度認知障害 (MCI)

認知症疑い

認知症を日常生活

有するが自立

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

軽度認知障害 (MCI) が進むと、5年前後で、約半数が認知症になると言われています。

- 物の忘れが増えてくるが、ヒントがあれば思い出せる。(約束していたことや、食事の内容など)
- 金銭管理や買い物、書類作成等を含め日常生活は自立している。



会話と気持ち

- ささいなことで、怒りっぽくなる。
- 新しい事がなかなか覚えられない。
- 言葉が出にくく、会話の中に「あれ」「これ」などの代名詞が増える。
- 同じことを何回も聞くようになる。
- 不安や焦りが多くなる。
- 好きだったことに興味を持たなくなる。

身だしなみ

- 着替えや身だしなみ、入浴などを面倒くさがってやらなくなる。

買い物

- 買い物の小銭が支払えなくなる。

その他

- 電気や水道、ガスの消し忘れが多くなる。
- 置き忘れ・紛失が多くなる。
- 慣れた作業でもミスが目立つようになる。

会話と気持ち

- 物の忘れをしている自覚がない。
- 物を盗まれたとよく言う。
- すぐに興奮し、大声を上げる。
- 自分の年齢を若く言う。



身だしなみ

- ボタンのかけ違いやかけ忘れ等、着替えが上手くいかなくなる。

買い物

- 外出先から1人で戻れなくなる。
- 買い物で同じものばかり買ってくる。

その他

- 時間や日にちだけでなく、季節がわからなくなる。
- 徘徊が多くなる。
- 食事をしたことなど、体験したこと自体をすぐに忘れる。
- 薬やお金の管理ができなくなる。

会話と気持ち

- 表情が乏しい。
- 会話が成立しなくなり、意思疎通が難しい。
- 親しい人や家族を認識できなくなる。

身だしなみ

- 一人で着替えができない。
- 尿や便の失禁が増える。



その他

- 飲み込みが悪くなり、食事に介助が必要。
- 食べられないものを口に運ぶ。



- 表情などのサインを大切にしましょう。
- 食べようとするものを力づくで奪わないようにしましょう。
- 急に体調を崩しやすくなります。肺炎などの合併症を起こしやすくなることを理解しておきましょう。
- 医療や介護の専門家等に相談し、どのような最期を迎えるか、家族間でよく話し合っておきましょう。



認知症の進行

本人の様子の例

家族の心構えと対応

- 地域行事や、ボランティア等、社会参加するように働きかけましょう。
- 家庭内での役割を持ってもらい、継続できるようにしましょう。
- 『いつもと様子が違う・・・』など気になる事があれば、早めにかかりつけ医や、地域包括支援センターに相談しましょう。



試してみよう! 大友式認知症予測テスト

このテストは、ごく初期の認知症や認知症に進展する可能性のある状態などを、ご自分や家族が簡単に予測できるように考案されたものです。

質問項目	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある
同じ話を無意識に繰り返すことがある	0点	1点	2点
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
物をしまった場所がわからなくなることがある	0点	1点	2点
漢字を書くときに思い出せないことが多くなった	0点	1点	2点
今しようとしていることを忘れてしまうことがある	0点	1点	2点
以前に比べ器具の取扱説明書を読むのが面倒になった	0点	1点	2点
理由もなく気分が落ち込むときがある	0点	1点	2点
以前に比べ身だしなみに興味がなくなった	0点	1点	2点
以前に比べ外出する気がおこらなくなった	0点	1点	2点
物(財布)が見つからず、誰かがどこかへやったと思うことがある	0点	1点	2点

0~8点	問題なし	もの忘れも老化現象の範囲内。疲労やストレスによる場合もあります。8点に近かったら、気分の違うときに再チェック。
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を。認知症予防策を生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。
14~20点	要診断	認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、専門医や担当地域包括支援センターに相談を。

医学博士:大友英一氏(社会福祉法人浴風会病院名誉院長) (認知症予防財団HPより)

認知症の方への接し方

認知機能が低下することで、いろいろなことが分からなくなっているようでも、その人らしさや感情が無くなっているわけではありません。関わり方次第では介護者を悩ませる行動・心理症状(BPSD)の多くを和らげることができます。

ポイント① 気持ちによりそい自尊心を傷つけない

一見理解できない行動にも本人なりの理由があります。頭ごなしに否定したり怒ったり、または子ども扱いしたりすると自尊心を傷つけてしまい、その出来事自体は忘れてもいやな思いをしたという感情だけは残ってしまいます。

本人の気持ちを理解するように努めて、その気持ちに寄り添った対応を心がけましょう。



まずは「そうですね」と一度受け入れることから始めましょう。

ポイント② 本人のペースにあわせる

認知症になってもゆっくりであればできることも多いので、本人の様子をよく見て、焦らせたり急がせたりしないようにしましょう。

また、一度にたくさんのことを言うと認知症の方を混乱させてしまいます。ゆっくりとシンプルに、分かりやすく伝えることを心がけましょう。



環境が変わることは症状を悪化させると言われています。なじみの環境を保つことも大切です。

ポイント③ 笑顔でにこやかに接する

理解はできていなくても表情や感情は伝わります。笑顔で接することで認知症の方も安心できます。

多少困った行動をとってもなるべく笑顔で接するよう心がけてください。



認知症の方の抱える不安をやわらげ、寂しい思いをさせないためにスキンシップも大切です。

ただし、認知症の介護に絶対はありませんし、今日うまくいった対応が明日もうまくいくとは限りません。「こうすべき」、「こうしてはいけない」とあまり思い込まずに関わり方のヒントとして参考にしてください。

地域で認知症の方を支えるために

高齢者見守りネットワーク事業

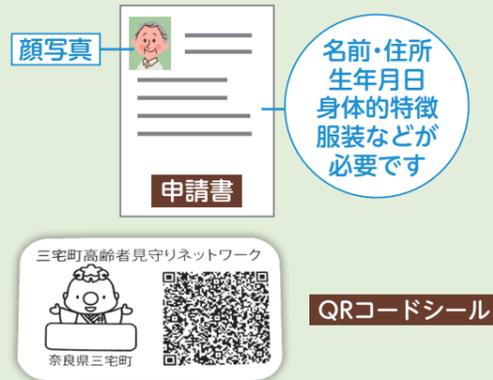
認知症などにより行方不明となった場合に警察や協力事業者、地域の皆さんと連携して早期発見・早期保護を図る仕組みです。

行方不明時にできるだけ早く発見し保護ができるよう、不安がある方は事前登録をお勧めします。登録された方で希望者には、身元確認をスムーズに行うため、下記の利用ができます。

1 QRコードシール(無料配布)

①事前登録

QRコードシールを交付します。
シールは服や靴に貼ることができます。
登録時に申請書を記入していただきます。



②発見者が連絡

発見した方がQRコードを読み込むと、役場や地域包括支援センターの連絡先が表示され、発見・保護に繋がります。



2 GPS端末機器貸出に対する補助

GPS(位置情報サービス)を定期的に発信する携帯型見守り専用端末利用の初期費用を補助します。GPS機器には、専用の靴に内蔵できるものなど、種類があります。

※ランニングコストが別に必要です。



あなたも認知症サポーターに!

認知症サポーターとは、**認知症について正しく理解し**、認知症の人や家族を温かい目で見守る**応援者**です。

認知症サポーター養成講座を受講すれば、どなたでもサポーターになることができます。皆さんも認知症サポーターになりませんか?



受講後
修了証が交付
されます。

三宅町認知症 初期集中支援チームを ご利用ください

独居であったり家族が受診を勧めても受診に繋がらないなど、早期治療に結びつかないケースについて、「認知症初期集中支援チーム」がお手伝いできます。

お気軽に
ご相談くだ
さい。



～支援の流れ～

①ご相談

まずは、ご相談ください。保険医療課 ☎44-3074

②ご自宅へ訪問

チームメンバー(保健師、精神保健福祉士など)がご自宅を訪問します。

③受診・サービスを調整

・症状や環境に合わせた対応や経過予測についてアドバイス
・必要な医療や介護サービスの検討
・必要に応じて専門機関への受診の促しや調整

④医療機関などへ引継ぎ

その後は、地域の医療機関や介護事業所等へ引き継ぎます。

認知症を予防するために

生活習慣病を予防・改善することは、認知症の原因であるアルツハイマー病や脳血管障害を防ぐことにも効果的であることが分かってきています。また、活動的な生活を心がけて脳に刺激を与えることも大切です。

バランスよく食べましょう

塩分や脂質のとりすぎに注意して、肉や魚、野菜などバランスのとれた食事を心がけましょう。また、栄養不足は老化を進めてしまいます。



体を動かす習慣をつけましょう

体を動かすことで、脳への血流が増え、脳細胞の活性化につながると言われています。ウォーキングなどの有酸素運動は肥満や生活習慣病の予防にも効果的です。1日30分以上・週3回のウォーキングをめやすに行いましょう。



寝たきりにならないための転倒防止

高齢者は転倒による骨折から寝たきりになり、生活が不活発になることで認知症を招いてしまうことがあります。

転びにくい服選びや家の中の段差の解消など転倒予防を心がけましょう。また乳製品などカルシウム豊富な食品をとり、骨折しづらい体づくりを心がけることも大切です。



脳を活発に使う生活をしましょう

本や新聞などを読む、日記をつける、旅行の計画を立てて実行するなど、頭を使って脳に刺激を与える生活を心がけましょう。

地域活動へ参加して人との交流を続けることや、趣味に打ち込むことも大切です。



休養も大切です

体だけでなく、脳の休養も大切です。1日30分程度の昼寝はアルツハイマー病の予防に効果的です。



長時間の昼寝は逆効果なので注意!

歯みがき・口の中のケア

歯みがきや、入れ歯の手入れをしっかりと、健康な歯を保つことは認知症予防にもつながります。

よく噛んで食べることは脳に刺激を与えるうえに、血糖値の上昇が抑えられて生活習慣病予防にも!

