



相・談・窓・口

● 行政の保健福祉相談・申請窓口

若年認知症の方が、精神障害者保健福祉手帳を受けたり、介護保険の要介護認定を受けることにより、障害者福祉のサービスや介護保険のサービスを利用したり、税の軽減、公共料金等の割引などを受けることができます。

相談、申請の窓口は、お住まいの市町の保健福祉の担当課（障害福祉・介護保険担当課）となります。

● 地域包括支援センター

地域の高齢者等の皆さんが、いつまでも住み慣れた地域で自分らしくいきいきと生活していけるよう、介護・福祉・保健など、さまざまな面から総合的に支えるため設けられた地域包括支援センターでは、認知症など介護に関する相談や心配ごとなど、さまざまな相談に応じています。

<地域包括支援センター一覧>

滋賀県医療福祉推進課ホームページの「いろいろな相談窓口」に掲載しています。

滋賀県ホーム > 健康・医療・福祉 > 高齢者 > 高齢者医療 > いろいろな相談窓口

<http://www.pref.shiga.lg.jp/e/lakadia/nintisyou/iroironasoudanmadoguti.html>



● 公益社団法人 認知症の人と家族の会 滋賀県支部「もの忘れ介護相談室」

認知症の人と家族が励ましあい助けあいながら、認知症になっても安心して暮らせる社会をめざして活動されている「認知症の人と家族の会」では、認知症介護経験者が親身になって相談に応じています。

フリーダイヤル 0120-294-473 毎週 月・水・金曜日（祝日休み）10:00～15:00

草津市笠山七丁目8-138（県立長寿社会福祉センター内）

● もの忘れサポートセンター・しが／滋賀県若年認知症コールセンター

もの忘れサポートセンター・しがでは、認知症の医療と介護について、認知症の本人や家族、保健・医療・福祉の専門職等からの相談に応じています。また、「滋賀県若年認知症コールセンター」として若年認知症の相談にも対応しています。

電話 077-582-6032・090-7347-7853 守山市梅田町2-1-303（医療法人藤本クリニック内）

● 認知症疾患センター

認知症疾患医療センターでは、保健医療・介護の機関等との連携を図りながら、認知症の専門医療相談、鑑別診断、周辺症状と身体合併症に対する急性期治療等を行っています。

瀬田川病院認知症疾患医療センター	大津市玉野浦4-21	電話 077-543-1441
琵琶湖病院認知症疾患医療センター「ピスタリ」	大津市坂本一丁目8-5	電話 077-578-1943
水口病院認知症疾患医療センター	甲賀市水口町本町二丁目2-43	電話 0748-63-5430
豊郷病院認知症疾患医療センター「オアシス」	犬上郡豊郷町大字八目12	電話 0749-35-3001
藤本クリニック認知症疾患医療センター (診療所型)	守山市梅田町二丁目1-303	電話 077-582-6032



発行：滋賀県健康医療福祉部医療福祉推進課 〒520-8577 大津市京町四丁目1-1 電話 077-528-3522

企画・編集：もの忘れサポートセンター・しが／

滋賀県若年認知症コールセンター（藤本クリニック認知症疾患医療センター）

引用文献：「認知症とともに」発行 クリエイツかもがわ／「もし若年認知症になっても…」発行 北海道・北海道若年認知症の人と家族の会

平成26年（2014年）10月

認知症の理解とケア

ご存知ですか？

若年認知症

のこと



- ① 認知症とは、どのような病気なのでしょうか2
- ② 加齢によるもの忘れと認知症の違い3
 - 家族が見つけた「認知症」早期発見のめやす3
 - 認知症の予防4
- ③ 本人の気持ち、家族の気持ち5
- ④ 認知症はどのような病気？6
 - 認知症の症状1（認知機能障害）6
 - 認知症の症状2（行動・心理症状）7
 - 主な病気の種類と症状7
 - アルツハイマー型認知症7
 - 脳血管性認知症8
 - レビー小体型認知症8
 - 前頭側頭型認知症9
- ⑤ 認知症の治療10
 - 薬による治療10
 - 認知機能障害に対して10
 - 行動・心理症状に対して10
 - 薬を使わない治療11
- ⑥ 忘れてはいけない「身体の健康」12
 - こんなことがありました12
 - ほかにも身体の健康がいろいろなことに影響しています12
 - 健康状態を医師に伝えましょう12
- ⑦ できることはたくさんあります13
 - 仲間が欲しい 誰かの役に立ちたい13
 - 長年の特技は発揮できる13
 - 失った能力に目を向けるのではなく、今ある能力に目を向けてみてください13
 - 可能性をあきらめないで13
- ⑧ もうひとつの大切なこと「あなたの気持ち」14
- ⑨ 認知症の人を職場で支えるための配慮について15
 - みなさんの職場が誰にとってもわかりやすく、安心できる場所であるために15
- ⑩ 若年認知症について17
 - 若年認知症とは17
 - 早期発見が大切な理由18
 - 本人とその家族への支援や理解19
- ⑪ 若年認知症の人を職場で支えるための配慮について21
 - サポート121
 - サポート222
 - サポート323
 - サポート424
 - サポート525
 - サポート626
 - サポート727
 - サポート828
- ⑫ 認知症の方などの行方がわからなくなったときには30



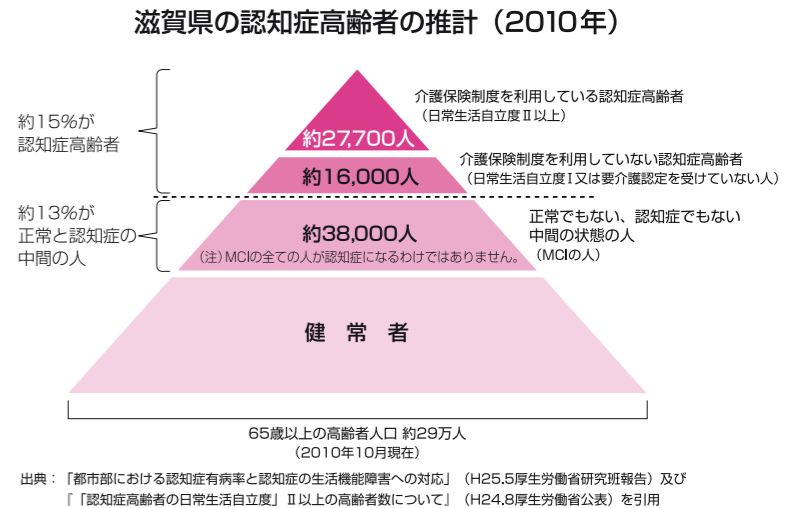
認知症とは、 どのような病気なのでしょうか

もちろん、認知症にならないにこしたことはないのですが、高齢化とともに、認知症の発病率は高くなってきています。そこで、万が一、認知症と診断されたとしても、早めに適切な治療と、本人の気持ちを大切にしたり関わりを受け、仲間の存在にも助けられて、少しでも穏やかに落ち着いた生活を送ることができればと考えます。

人間の脳は、子供から成人へと成長するにつれて発達し、いろいろな機能を発揮するようになります。やがて年をとり、身体機能の衰えとともに、もの忘れも生じるようになります。とても自然なことのように思えますが、認知症は、そんな「加齢現象」とは違うものです。

認知症とは、何らかの原因で脳の神経細胞が壊され、それによって記憶力などの知的能力が低下していく病気です。高齢者だけでなく、原因によっては若い世代にも起こりうる病気です。

■ 65歳以上の高齢者の約15%が認知症と推計されています。



原因を正しく知る

ポイント

認知症には、「原因となる病気」があり、認知症特有の「出来事自体を忘れる」「時間や場所がわからない」などという症状となって現れてきます。

原因は一つではなく、ご本人からの訴えは似ていたとしても、それらを引き起こす原因はさまざまであり、治療やかかわり方も違うのです。まず原因を正しく知ることが、認知症への理解の第一歩でしょう。





加齢によるもの忘れと認知症の違い



人の名前が思い出せない、めがねを捜すことが多くなったなどの“もの忘れ”は、年をとるとともに誰にでも起こってきます。日常生活にそんなに支障がなく、半年や一年くらいの間に目立つ悪化もなければ心配はありません。

一方、認知症のもの忘れでは、最初のかかってきた電話の内容や相手を忘れるくらいから始まりますが、そのうち電話があったこと自体を忘れてしまいます。指摘されても思い出せず、半年や一年くらいでももの忘れが悪化していくようだと心配です。

歳をとるとともに、誰にでももの忘れは起こってきます。人の名前が思い出せない、ど忘れが目立つなどの変化は、体験の一部分のみのもの忘れです。自分でも自覚して、探し物も努力して見つけようとして、日常生活にはそんなに支障がない場合は、加齢によるもの忘れが考えられます。その場合は、半年や一年くらいで周りの人がはっきりと分かるような悪化もありませんし、ヒントを出されたり、指摘されると、大体思い出せます。

一方、認知症で認められるもの忘れでは、かかってきた電話の内容や相手を忘れるだけでなく、電話があったこと自体を忘れるといった、直前の体験をすっかりと忘れてしまいます。ヒントを出されても、指摘されてもあまり思い出せず、半年や一年くらいでももの忘れが悪化していくようだと心配です。しかし、認知症のごく初期にはもの忘れの自覚はありますので、自覚のあるなしだけでは区別はつきません。

でも、以上のような区別は理屈の上でのことで、長いこと一緒に暮らしておられると、かえってもの忘れの変化に気付くことが出来ないようです。もの忘れが心配になったら、かかりつけ医に相談するか、認知症の専門医に診察してもらって、早く安心してください。



正しい治療を受けるために

以前は「認知症に治療はない」と言われていましたが、今は違います。早期に発見できれば治る病気があることや、治らなくてもできるだけ安定した生活を送るために役立つ治療やケアがあることが知られるようになりました。

「どうせ治らないのだから、診断を受けても仕方ない」という声をまだまだ聞くことが多いのですが、診断を受けることは、正しい治療やケアの方法を知るうえで、とても大切なことなのです。

家族がつくった「認知症」早期発見のめやす

日常の暮らしの中で、認知症ではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。

いくつか思い当たることがあれば、念のため専門家に相談してみることがよいでしょう。

●もの忘れがひどい

- 1. 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 2. 同じことを何度も言う・問う・する
- 3. しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

●判断・理解力が衰える

- 5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 6. 新しいことが覚えられない
- 7. 話のつじつまが合わない
- 8. テレビ番組の内容が理解できなくなった

●時間・場所がわからない

- 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 10. 慣れた道でも迷うことがある

●人柄が変わる

- 11. 些細なことで怒りっぽくなった
- 12. 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 13. 自分の失敗を人のせいにする
- 14. 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

●不安感が強い

- 15. ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 16. 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 17. 「頭が変になった」と本人が訴える

●意欲がなくなる

- 18. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 20. ふさぎ込んで何をしてもおっくうがりがりいやる

《作成／公益社団法人認知症の人と家族の会》

認知症もほかの病気と同様に、*早期診断と早期治療がとても大切です。気になることがあれば、巻末の各相談窓口へご相談ください。

※18、19ページ参照

認知症の予防

- 生活習慣病(糖尿病、高血圧、脳卒中など)は、認知症の発病に関係していると考えられています。
- 糖尿病になると、アルツハイマー型認知症になる確率が、健康な人の2倍以上になることが、近年、明らかになっています。
- 生活習慣を改善することは、認知症の予防にもつながります。

魚を食べる生活を

青魚に含まれるDHAやEPAという成分は脳の血流を良くしたり、動脈硬化を防ぐといわれています。積極的に食べましょう。



人づき合いを大切に

人と交流すると脳が活発に働きます。家族や友人と会話を絶やさない毎日を過ごしましょう。



野菜や果物をたっぷり

ビタミンC、E、ベータカロテンなどの抗酸化物は、アルツハイマー型の認知症予防に効果があるといわれています。



短い昼寝と運動を

短い昼寝(午後1~3時の間で30分程度)と夕方の運動は睡眠のリズムを整え脳の健康に役立ちます。ウォーキングなどの有酸素運動は脳の血流を良くします。



趣味をもつ

自分の好きなことの中で少し難易度が高いことに挑戦しましょう。常に新しいことに挑戦する気持ちが脳の機能を高めます。





本人の気持ち 家族の気持ち

認知症と診断されたとしても、本人も家族もすぐに受け入れられるものではありません。認知症になった本人は、自分に起こっている変化をどこかで感じながら、平静を装おうと努めます。「私は大丈夫」と話すのも、そんな気持ちの表れです。

家族もまた、そんな本人の姿を目の当たりにして、言い知れない不安を感じます。大きなショックを受けてしまう家族がほとんどです。しばらくして、治療はどのように進められるのか、これからの暮らしはどうなるのか、少しずつ考えられるようになるかもしれません。ただ、それもあせる必要はありません。時間をかけて、ゆっくりと受け入れていけばいいことです。

本人の気持ち



自分の身に何が起きているのか分からず、苦しんでいました。適切な治療や対応も分かりませんでした。

家族の気持ち



日に日に怒りっぽくなる姑に対して、ひたすら怒らせないようにかかわっていました。夜に寝てくれると緊張感から解放され、自然と涙が流れてきました。

本人の気持ち



確定診断を受けることで、できることがはっきりしました。病気による症状を知ることができました。目に見えない苦しみから少しだけ解放されました。病気だと言ってもらえたので、ひとりぼっちでがんばらなくてもよいと思えました。

家族の気持ち



病気と分かって治療も始まり、医師や周囲の人にも相談に乗ってもらえたので、これからはがんばれそうです。腹が立つこともあるけれど、病気がさせているのだから仕方ないと思ってやり過ごそうと思います。



認知症は どのような病気？

認知症とは、何らかの原因で脳の神経細胞が壊され、それによって記憶力などの知的機能が低下していく病気です。高齢者だけでなく、原因によっては、若い世代にも起こりうる病気です。



認知症の症状 1 (認知機能障害)

認知機能障害

● 記憶障害

本人が最も自覚しやすく、家族も気づきやすい症状です。初期の記憶障害は、忘れるというより、覚えられないという訴えが目立ちます。

● 実行機能障害

「何かをしようと思いつく」「計画を立てる」「順序立てて行う」「やり続けて、やり遂げる」など、新たな課題を実行に移す時に必要な能力が失われ、物事を実行することが困難になります。

● 見当識障害

時間、場所、人物の見当をつけ、自分の状況を理解する能力が障害されます。

● 失行

運動機能に麻痺などの障害がないにもかかわらず、以前はできていた「目的をやり遂げるための動作」ができない状態を言います。

● 失認

視力に異常がないのに、対象物を認識したり区別したりできなくなることや、人の顔が認識できないことなどを言います。

● 失語

認知症の初期に見られる失語は、物の呼称障害です。使用頻度の低い物の名前ほど出にくくなります。

認知症の症状2 (行動・心理症状)

行動・心理症状 (BPSD)

行動・心理症状とは、認知機能障害を背景に、周囲の状況(関わり方、環境の変化など)に対する事実誤認、勘違い、判断違い、身体の状況(感染、脱水、便秘など)や心理症状などによって現れる徘徊や興奮などの行動障害、幻覚や妄想などの心理症状のことです。

認知機能障害の改善は困難ですが、行動・心理症状は、接し方やまわりの環境を整えることによってある程度改善したり、予防したりすることができます。



主な病気の種類と症状

認知症の原因はひとつではありません。病気の種類によって、出てくる症状にもかなり違いがあります。それぞれに、どのような症状が現れるのか、原因となる病気によって治療や介護の方法も変わってきますので、それを知っておくことは大切です。

主な4つの認知症について解説します。

アルツハイマー型認知症

記憶障害を中心とした認知症で、徐々に進行します。もの忘れや、できていたことがうまくできなくなる実行機能障害、時間の感覚がわからないといった症状がだんだんと目立つようになります。その後、少しずつ理解や判断力の低下が現れます。



● アルツハイマー型認知症の初期に必要なケアはどんなことでしょうか？

もの忘れのある人に何かを伝えようとする時には、話し方のスピードを考えて、ゆっくりと話すようにしましょう。伝えようとする時は、少しずつにして、一気に多くのことを伝えようとする時は避けてください。字を読むことはできますので、貼り紙など読んで理解できる工夫も良いと思います。

時間などを意識できるような、効果的な言葉や環境はとても安心します。たとえば、カレンダーや予定表、時計などを見ることで、見当が付きやすくなりホッとします。そして、「ご飯ですよ」ではなく「夕ご飯ですよ」と時間を意識できる声かけをしてください。

また、何事もおっくうになりますので、何かをしてもらおうとする時には、最初のきっかけを作ってあげて、一緒に動き出すようにすると、動きやすくなります。

● アルツハイマー型認知症に特徴的なケアはどんなことでしょうか？

アルツハイマー型認知症は進行すると特徴的な症状が認められるようになります。自宅のトイレや浴室の場所が分からなくなる空間失認があります。最初のうちは目印(トイレや浴室にはり紙)を付けることで何とかできますが、そのうち効果がなくなりますのでお連れする必要があります。視野の左半分が見えない左半側空間無視があると、食卓の左側に置かれたおかずを手につけないことがありますので、左側にある食器を時々右に移動してあげる必要があります。左側からくる車に気づかず危険です。

失行と言って、麻痺がないのに椅子に座ることや、炊飯器のスイッチを操作するなどが出来なくなる症状が比較的多く出ます。この場合、周囲が介助しようとする、それに早く従おうとしてかえってパニックになり動作がよけいに困難になります。ゆっくり待っている方が、自分の力でスムーズに出来ることがあります。



脳血管性認知症



脳梗塞や脳出血によって起こる認知症の総称です。神経細胞が広い範囲で侵されるアルツハイマー型認知症と異なり、障害された部分とまったく正常な部分が混在し、できないことと驚くほどできることがあります。症状は記憶障害以外に、無気力、無関心、感情の不安定さなどが目立ちます。

● 脳血管性認知症に特徴的なケアはどんなことでしょうか？

脳血管性認知症の人は、生活習慣病を予防して脳梗塞などの再発を防ぐことが最も大切です。高血圧、糖尿病などの予防や治療が大事です。脳梗塞の部分の動きは戻りませんが、健全な部分の脳の動きは使えば使うほど活発になり、障害部分の動きを補うようになり、身体と精神活動を活発にするリハビリテーションの効果が非常に期待されます。逆に、何もしないで寝てばかり居ると、どんどん身体と脳の動きは鈍ってきます。場合によっては、手の麻痺、歩行障害やろれつが回らないなどの症状が見られます。

障害された部分と正常な部分が混じっていて、もの忘れの程度などに比べて、判断力や理解力は保たれていることがありますので、そのことに配慮した接し方が必要です。また人柄に変化が出ることもあり、周囲から反感をかう発言が多いこともあります。ごまかさず、正面から話し合うことで納得してやめられることがあります。

レビー小体型認知症

動作が緩慢になる、小股で歩く、顔の表情が乏しくなるなどのパーキンソン病のような症状と、幻視や症状の変動が目立つことが特徴の認知症です。最近、診断方法の進歩によって、比較的多い病気であることがわかってきました。

幻視は人、虫、動物などが具体的に見えます。また、症状の変化が激しく、別人ではないかと思えるくらい一日のうちに様子が変わることがあります。パーキンソン症状や自律神経症状、さらには、転びやすくなったり、一過性の意識障害なども現れます。



● レビー小体型認知症のケアでの注意点はどんなことでしょうか？

幻視やパーキンソン症状があることが特徴です。症状の変動が激しく、午前中と午後とで、場合によっては時間単位で、別人に見えるくらいの変化があり、そのことを知らないと演技しているのではないかと疑いたくなります。幻視は本人も意識しており、「私にしか見えならしい」などと発言することもありますので、幻視について話を聞いてあげることも大切です。また意識を失う発作が認められることもあります。



症状の変わり具合やその程度を確認し、状態の良いときに食事、入浴、アクティビティ活動（趣味活動やウォーキングなどの運動）などをしてください。状態の悪いときに無理に何かをしてもらおうとすると、転倒したり、混乱したり、食べ物をのどに詰めたりする可能性があります。

前頭側頭型認知症

初期には、もの忘れよりも人柄の変化が目立つ認知症です。会社で仕事ができるくらいの能力があるにもかかわらず、他人に対する配慮に欠ける言動があります。抑制のとれた（脱抑制的）行動として、代金を払わずに店先で菓子袋を開けてその場で食べ始めたりして、社会的に問題になります。

もう一つの特徴的な症状に、決まった行動を繰り返す「常同行動」というものがあり、「必ず道路の真ん中を歩く」「甘い食べ物を大量に食べる」「時刻表に従うように行動する」などの行動が繰り返されることがあります。この常同行動を邪魔をされることを極端に嫌います。



● 前頭側頭型認知症に特徴的なケアはどんなことでしょうか？

記憶が比較的保たれており、もの忘れがひどい人という認知症のイメージとは異なる症状なので、認知症であることを理解してもらえないことが多く、ご家族の精神的な負担は非常に大きくなります。そのことに特に配慮しながら、周囲の方との関係が保てるように理解を求めることは大切です。

また、同じ行動を繰り返すといった特徴的な症状をケアに活かす取り組みや、環境の工夫なども行いますが、何よりも大切なのは関わる者の統一した動きが必要とされますので、ご家族や関係者で十分話し合うことが重要です。



認知症の治療

認知症の治療は、大きく分けて二つあります。「薬による治療」と「薬を使わない治療」です。これらを組み合わせることで、「認知機能障害」の進行を遅らせるとともに、「行動・心理症状（BPSD）」をできるだけ予防します。



薬による治療

認知症を完全に治す薬はまだ開発されていませんが、研究は日々進んでいます。病気の種類、個々の症状に合わせて薬をうまく使うことで、本人の生活能力を長く維持することができるほか、介護する人の負担軽減、介護費の低減にもつながります。

認知機能障害に対して

アルツハイマー型認知症の治療薬として、3種類のアセチルコリンエステラーゼ阻害剤である、ドネペジル（アリセプト）、ガランタミン（レミニール）、リバスチグミン（リバスタッチパッチ、イクセロンパッチ：いずれも身体に貼るタイプで同成分）と、NMDA受容体拮抗作用剤であるメマンチン（メマリー）と、あわせて4種類の抗認知症薬が投与可能になりました。その結果、軽度から高度まで、ほとんどの病気の時期を薬物治療でカバーできるようになりました。また、剤型も錠剤、口腔溶解剤、顆粒、ゼリーなど種類も増え、ご家族の負担の軽減が図られています。

また、2014年9月からは、レビー小体型認知症の治療薬として、ドネペジル（アリセプト）が承認されました。

いずれも、認知機能や生活能力の改善が期待され、長期的には生活能力の維持や介護時間や見守り時間の軽減といった本人や介護者の生活の質の改善に結びつくものです。

行動・心理症状（BPSD）に対して

BPSDに対して効能が認められている薬はありませんが、実際の診療では抗精神病薬、抗うつ薬、睡眠導入剤、漢方薬などが使われることがあります。少なくともこれらの薬は、適切なケアや環境を整えるといった、薬に頼らない対応をした後で、始められるべきです。

薬の服用中は本人の様子をよく観察し、もし、心配なことがあれば、電話などですぐに医師に相談しましょう。

