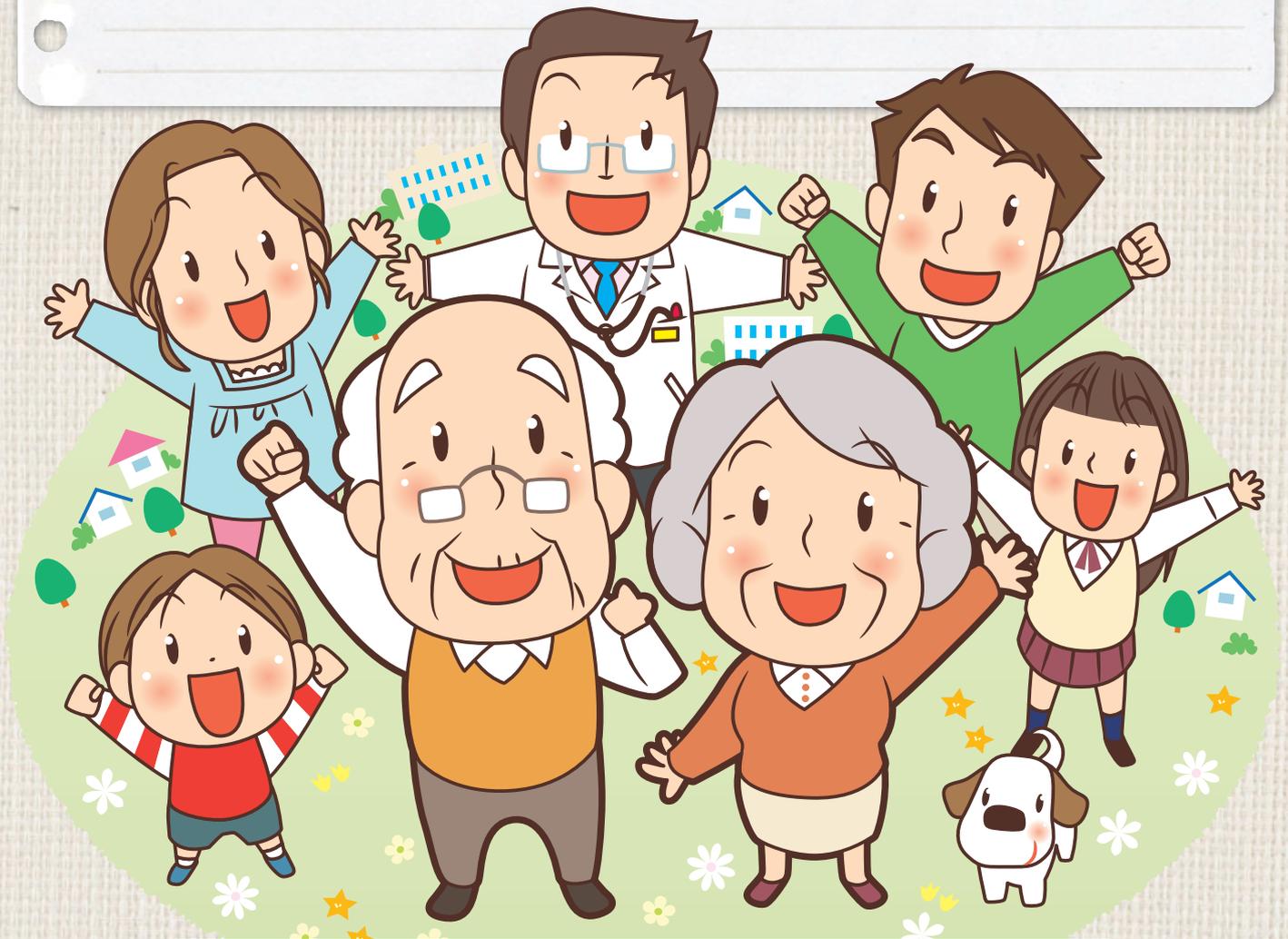


認知症ノート

認知症の方とその家族を
～ 地域で支援するために ～



認知症は誰でもなる可能性のある病気です

～85歳以上の4人に1人にその症状があるといわれています～

【監修】大分大学医学部講師

大分大学医学部講師

大分大学医学部助教

大分大学医学部診療講師

大分大学医学部看護学科教授

木村 成志 (神経内科 医師)

上田 徹 (脳神経外科 医師)

石井 啓義 (精神科 医師)

吉岩 あおい (総合診療部 医師)

三重野 英子 (看護師)

大分大学医学部 大分県

知って役立つ認知症の知識



認知症を予防するためには、認知症になっても住み慣れた場所で自分らしく暮らし続けるためにはどうしたらよいでしょう？



まず認知症のことをよく知ることが大切です

- ① 認知症ってどんな病気？ → P3
- ② 認知症の原因にはどんな病気があるの？ → P4
- ③ 認知症にならないためにはどうしたらよいの？ → P8
- ④ 認知症の検査ってどんなものがあるの？ → P9
- ⑤ 認知症の治療ってどんなものがあるの？ → P10
- ⑥ 認知症の人の介護で大切なことはなに？ → P12
- ⑦ 認知症が心配になったときの相談は？ → P14

このような疑問について分かりやすく説明していきます。



認知症を怖がらずに
この冊子を読んでみ
ましょう。

多くの方に認知症を理解していただき、
認知症になっても安心して暮らせる
街づくりを目指しています。



① 認知症ってどんな病気？

誰しも歳をとるにつれてもの忘れをすることがあります。

しかし、加齢によるもの忘れと認知症は異なります。

加齢によるもの忘れと**認知症のもの忘れ**はどうやって見分けるのでしょうか。



認知症によるもの忘れの特徴

- 1 最近の出来事(家族で出かけたこと、伝言を頼まれたこと、大切なものをしまったこと)をすっかり忘れてしまう。
- 2 ヒントを出されても思い出せない。
- 3 もの忘れのために料理、買い物、お金やお薬の管理などの日常生活が困難になる。

一週間前に家族で旅行

加齢によるもの忘れ

最近どこか
行きましたか？

旅行に行った
けど、あの店の
名前は何だった
かなあ



出来事の一部を忘れる



そういえば
旅行に行った

息子たちと
出かけたでしょ

ヒントで思い出す

認知症によるもの忘れ

最近どこか
行きましたか？

畑仕事ばかりで
どこにも
行ってないなあ



出来事全部を忘れる



どこにも
行ってない
けどなあ

息子たちと
出かけたでしょ

ヒントで思い出せない

② 認知症の原因にはどんな病気があるの？



認知症の原因となる病気はさまざまです。

主な病気として

アルツハイマー型認知症

レビー小体型認知症

前頭側頭型認知症

血管性認知症

があります。

アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症は、脳の細胞がゆっくりと減っていくため、症状もゆっくりと進みます。

認知症を生じる病気

- **変性疾患**：アルツハイマー型認知症、前頭側頭型認知症、レビー小体型認知症
- **脳血管障害**：血管性認知症
- **感染症**：脳炎、神経梅毒、プリオン病
- **腫瘍**：脳腫瘍
- **髄液循環障害**：正常圧水頭症
- **内分泌障害**：甲状腺機能低下症
- **栄養障害**：ビタミンB₁・ビタミンB₁₂欠乏症

！ 治る認知症もあります

正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症などの早く診断されれば治る病気もあります。



正常圧水頭症は手術で治る認知症の代表的疾患です。

正常圧水頭症の特徴

- **歩行障害・認知症・尿失禁**が徐々に進行する病気です。

検査

- **CT**や**MRI**で髄液という水が蓄えられた脳内の部屋(脳室)が拡大しているのを確認します。

治療

- 代表的な治療法に**髄液シャント手術**があります。**数日後から数カ月**でおよそ**7～9割**前後は**改善**します。

アルツハイマー^{がた にん ち しょう}型認知症

! 認知症の原因の4~5割がこの病気です。

ゆっくりと進行する病気で、新しいことが覚えられない(記憶障害)、年月日がわからない(見当識障害)、買い物や料理ができない(実行機能障害)などが見られます。

アルツハイマー型認知症の原因

発症する10~20年前から『アミロイドβタンパク』と『リン酸化タウタンパク』という老廃物が脳内にゆっくりたまり、神経細胞が死んでいきます。

● アミロイドβタンパク
▲ リン酸化タウタンパク



アルツハイマー型認知症の特徴

1 忘れていることを他人に気付かれないように上手く『**取り繕い**』ます。



2 通帳や印鑑の置き場所を忘れてしまい、『**誰かに盗まれた**』と疑うこと(もの盗られ妄想)が見られることがあります。



認知症で見られる症状

行動・心理症状 (BPSD)

幻覚

妄想

徘徊

介護に抵抗

中核症状

せん妄

多弁・多動

記憶障害
見当識障害
判断力の低下
実行機能障害
など

暴力・暴言

不潔行為

過食

抑うつ

さまざまな症状があり、中核症状と行動・心理症状 (BPSD) に分けられます。



レビー小体型認知症

『レビー小体』というのは、レビーさんがパーキンソン病の脳細胞で発見したものです。これが脳にたくさん見られる病気が『レビー小体型認知症』です。比較的好く見る認知症で、特徴的な症状が見られます。

- 1 **パーキンソン症状** 『動きがにぶくなる』『手がふるえる』『こげやすくなる』
- 2 **幻視** 人や動物が目の前にいるように見える。
例えば、『数人の男の人が居間に寝ている。呼びかけても何にも言わない』など
- 3 **症状の変動** しっかりしているときと居眠りをするときの差がはげしい。
- 4 **妄想** 嫉妬妄想（旦那が幻視の女性と浮気をしている）
他に『自分の家が別にもう一軒ある、家族が偽物にすり替わっている』など。



その他にみられる症状



抑うつ症状

病気の早い時期はうつ病と診断されることがあります。

レム睡眠行動障害

夜中に悪い夢をみて、大声で怒鳴ったり、布団の中で暴れたりします。

薬剤に対する過敏性

抗精神病薬に反応して全く動けなくなることがあります。



前頭側頭型認知症

65歳未満の若い年齢で発症することの多い認知症です。以前はピック病と呼ばれていました。もの忘れよりも、万引きなどの反社会的な行動や同じことを繰り返すといった特徴がみられます。

前頭側頭型認知症の特徴

- 毎日決まった時間に同じ道順で歩いたり、決まったものばかり食べる
- 他人に共感したり感情移入ができなくなる
- “わが道を行く” ような行動をとる
(堂々と万引きする、他の人の食事を取る)
- こだわりが強くなり、柔軟な考え方ができなくなる
- ことばの意味が失われる「時計って何ですか？」



困った行動が繰り返しあらわれる前に、デイケアなどの習慣をつけることが重要です。



血管性認知症

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です。

血管性認知症の特徴

- 症状が突然出現したり、段階的に悪化したり、変動したりします。
- 認知症だけでなく、脳が破壊された場所によって、**半身不随、歩行障害、言葉が理解できない、感情のコントロールができない**などの随伴症状が早期からみられます。

歩行障害

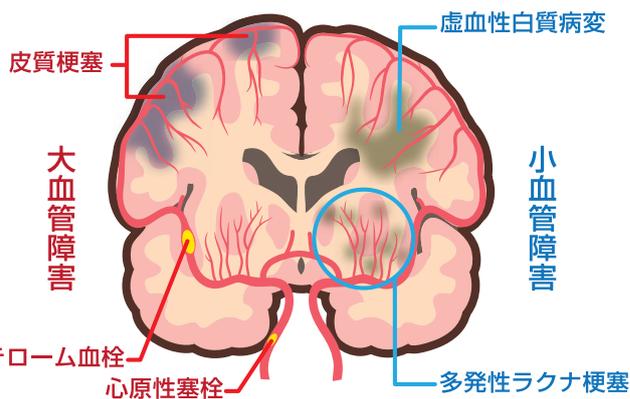
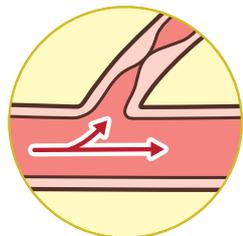


認知症



検査

- 頭部CTやMRIで、大きな梗塞があったり、小梗塞がたくさんあったり、大脳白質(脳の深い部分)に広範に血流が悪い変化があったり、前頭葉、側頭葉、視床、海馬など認知機能に重要な役割を持つところに梗塞があったりします。



動脈硬化が進むと脳の血液の流れが悪くなります。

治療

- 脳血管障害の危険因子である高血圧、糖尿病、心疾患などを適切にコントロールするとともに、脳梗塞の再発予防のための薬剤が使われます。
- リハビリテーションやレクリエーションなどの非薬物療法が認知症の症状や生活の質の改善に有効なことがあります。

3 認知症にならないためにはどうしたらよいの？



認知症の予防には、生活習慣病の予防・治療、食習慣の改善、運動が大切です。

悪いもの

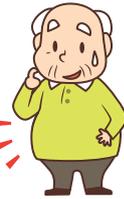
生活習慣病や生活習慣

- 1) **高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満、喫煙**は、脳血管障害だけでなく、アルツハイマー型認知症の発症にも関係すると言われています。
- 2) 不活発な生活
(外出することが少なく、会話もしない)

認知症の初期には、何に対しても『よだきい』というようになる方が多いようです。
趣味などに興味がなくなり、活動量が少なくなることで脳の老化が加速します。



喫煙



肥満



高血圧

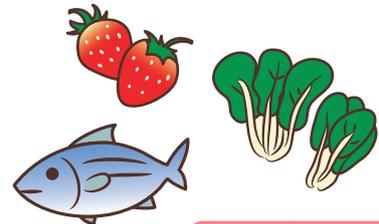
糖尿病

脂質異常症

良いもの

食 事

- 1) 腹八分目で**野菜**、魚を中心としたバランスの良い食事
- 2) 適量のワイン 飲み過ぎは禁物



魚・くだもの・野菜

運 動

- 1) **定期的な運動**
- 2) **余暇活動**(旅行、編み物、園芸、家族内の交流、ダンスなど)



運動・余暇

脳の機能を高める



脳と心の活性化で認知症を予防しましょう



脳を活性化するには？

1 適度の運動

3 新しいことに挑戦する

2 余暇を楽しむ

4 楽しくしゃべり、笑う



4 認知症の検査ってどんなものがあるの？

病院では、年齢、日付や場所、記憶力、計算、物の名前などを質問する検査が行われます。最近では、5分程で簡単に行うことができるタッチパネル式検査も検診などで利用されています。

タッチパネル式早期診断システム



- これから言う3つの言葉を言ってみてください。あとでまた聞きますからよく覚えておいてください。
a) 桜 b) 猫 c) 電車
- 今日は何年の何月何日、何曜日ですか。
- 先ほど覚えてもらった言葉をもう一度言ってください。
- この図形と同じものを選んでください。

恥ずかしがらずに早く受診することが何よりも大切です。



！ 診断のアドバイス

認知症では新しい出来事を忘れるため、家庭内で最近の出来事について会話することが大切です。



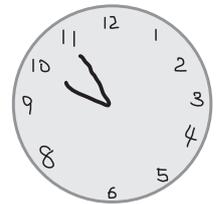
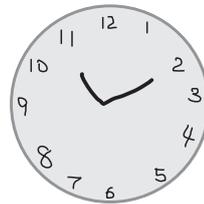
時計の文字盤と指定された時刻の長針と短針を書き加えるという時計描画テストもあります。

時計描画テスト

正 常

針を正確に書けない

時計の絵を書いてください。数字をすべて書いて針を11時10分にしてください。

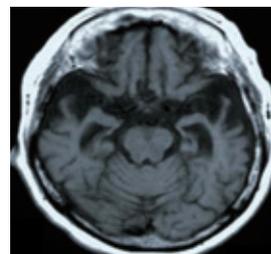


画像検査

アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症では、脳の細胞が減るために働きが低下し、その後に脳が萎縮します。

このため脳の働きをみる**脳血流 SPECT 検査**や脳の萎縮をみる**CT 検査**、**MRI 検査**などが行われます。

また、CT 検査と MRI 検査は、脳梗塞や脳出血による血管性認知症や治療ができる慢性硬膜下血腫や正常圧水頭症の診断にも役立ちます。



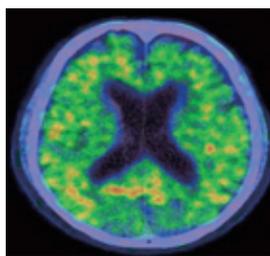
MRI検査



脳血流 SPECT検査

大分大学では、アミロイドPET検査の設備も整ってきました。

アミロイドPET検査は、アルツハイマー型認知症で見られるアミロイドβ蛋白をいち早く見つけることができます。



アミロイドPET検査

！画像診断のアドバイス

画像検査は必ず必要です。早く、正確に診断するのに役に立ちます。



将来、発症を予防するお薬ができると、この検査が必要になります。

⑤ 認知症の治療ってどんなものがあるの？

！中核症状の薬物療法

アルツハイマー型認知症では、記憶や学習などに関わる脳内のアセチルコリンという物質が減っていきます。脳内のアセチルコリンを増やして脳全体を活性化させるお薬には、**ドネペジル(商品名アリセプト)**、**ガランタミン(レミニール)**、**リバスチグミン(リバスタッチ、イクセロンパッチ)**があります。さらに、病状が進行すると作用の異なる**メマンチン(メマリー)**というお薬を加えることがあります。

なによりも早期診断、早期治療が大切

病気の進行	軽度	中等度	高度
ドネペジル	1日1回 [飲み薬]		
ガランタミン	1日2回 [飲み薬]		
リバスチグミン	1日1回 [貼り薬]		
メマンチン	1日1回 [飲み薬]		

症状や重症度によって4種類の薬剤を使い分けます。飲み薬の他に貼り薬もあります。お薬によって飲む回数が異なります。

これらの薬は病気を根本的に治す治療薬ではありませんが、症状の進行を遅らせて日常生活能力を維持する効果があります。

！治療のアドバイス

アセチルコリンを増やすお薬では、吐き気、食欲低下、下痢、イライラなどが見られることがありますので病院でお薬の量を調節してもらってください。



認知症の治療には、薬物だけでなく、リハビリテーション、デイケア、デイサービスを利用し、他者との会話で頭の働きを活発にすることも大切です。

! BPSD(認知症の行動・心理症状)の薬物療法

認知症はさまざまな精神的な症状、行動の症状をおこします。それをBPSDと呼びます。軽症から中等症に進行するに従い頻繁に出現するようになり、本人はもちろん、介護する人にも負担がかかります。

BPSDの症状が強く、介護などほかの方法ではなかなか抑えられない場合、症状に応じて薬を使うこともあります。

※BPSD : Behavioral and Psychological Symptoms of Dementiaの略

抗精神病薬

“幻覚”“妄想”“興奮”“不安感、焦燥感”などの症状が強い時に使います。

転倒や飲み込みが悪くなることでの誤嚥性肺炎などに注意が必要で、そのため少量から慎重に使われます。



抗うつ薬

気分の落ち込み、不安感、焦燥感などのうつ症状が強い時に使われます。前頭側頭型認知症のBPSDを軽減する効果もあります。

漢方薬

“妄想”“興奮”“不眠”などに用いられます。「抑肝散」という漢方薬がよく使われます。

気分安定薬

躁うつ病の治療薬ですが、認知症の興奮や気分変動にも用いられます。

睡眠薬

睡眠確保は重要ですが、せん妄(意識障害)や転倒に注意が必要です。

! 薬を使わない療法

認知症の人が穏やかに自分らしく過ごせるために、薬を使わない療法がいろいろあります。そのうち、4つを紹介します。

リアリティ・オリエンテーション(RO)

- リアリティ・オリエンテーションは、現実の時間、場所、人を適切に認識することを助けます。
- 日めくりや時計をそばに置く、普段の会話の中で「今日は、3月3日。お雛様やね」「この人はヘルパーの〇〇さん」と、時間、場所、人を伝えるなど。



回想法

- 認知症があっても昔の記憶は残っています。子どもの頃、大分川で鮎釣りに興じた話、戦後復興で橋や道路をつくった苦労話など、昔語りに耳を傾けていると、認知症の人の表情が輝いてきます。
- お手玉、洗濯板、昔の教科書などを使い、過去の体験を思い出し、語れるよう支援します。



音楽療法

- 音楽療法は、個人や集団に対して、歌唱、楽器演奏、曲に合わせた体操などを組み合わせて行います。
- 自然に笑顔がこぼれ、歌声が次第に大きくなり、ハツラツさを取り戻すことができます。音楽は、脳を刺激し、こころとからだを動かしてくれます。



タクティールケア

- タクティールとは、ラテン語で「触れる」という意味です。
- 背中、手、足などを包み込むようにゆっくりと触れることで、緊張や苦痛を和らげ、穏やかさと安心をもたらす、スウェーデン生まれのケアです。



⑥ 認知症の人の介護で大切なことはなに？

認知症の人は、不安や緊張がとても強く、焦りやいらだち、疲れやすさ、孤独感を感じています。本人にはわからないところの様子を察し、安心できるよう介護することが大切です。

一方、その方が人生を重ねる中でつちかってきた知恵、からだで覚えた記憶、大切な人への思い、誇りは失われていません。認知症があっても適切な環境や介護により、自分らしく生活することはできます。

認知症により生じる感情

不安

緊張

焦り

いらだち

疲れ

孤独感



失われない知恵や思い

美味しいだんご汁の作り方を教える

丁寧な針仕事で巾着袋を縫い上げる

家族の話題になるとにっこりほほ笑む

仕事の話を一いききと語る

1

介護のポイント

安心できる環境づくりとかかわり

- 強い音や光、人ごみ、人の動きが速い場所は苦手ですが、見慣れた場所・風景、使い慣れた道具、馴染みの人は安心につながります。
- 部屋の模様替え、引っ越し、介護者の交代など環境の変化は混乱をまねきやすいので慎重に。
- 間違いや失敗があっても「ダメでしょ」「どうしてわからないの」と否定したり、責めたりせず、一呼吸おいてかかわりましょう。
- 認知症の人が話すスピード、歩くスピードにあわせ、笑顔でゆっくり、ゆったりと。

できることへの手助け

- 認知症になっても、ご自分でできることはたくさんあります。本人のペースで行えるよう見守り、待つことが大切です。
- 家事、仕事や趣味など、長年行ってきたこと、得意なことは、自然に楽しく行えます。そのような機会をつくりましょう。

ひろげよう介護の輪

- 一人で抱え込まないことが大切です。
- 認知症介護の専門家は、地域包括支援センターや施設・病院など身近な所にいます。
- 家族会や認知症サポーターもよき理解者・応援者です。

2

BPSD への対応

認知症の人にとっての理由を知る

- 周りから見ると徘徊でも、ご本人にとっては「戻る場所がわからない」「仕事に行く」などの理由があります。
- 無理に制止せず、しばらく一緒に歩きながら本人の言動に耳を傾けることで、理由がわかることがあります。

BPSDがおきるきっかけをさぐる

- BPSDは、からだ、薬、環境の変化がきっかけでおこることがあります。きっかけとなる状況を取り除くことで、症状を防ぎ、和らげることができます。

BPSDのきっかけ

からだ

- 発熱 ● 便秘 ● 脱水
- 足腰や虫歯の痛み
- 持病の悪化 など



くすり

- 薬の変更
- 薬の副作用など



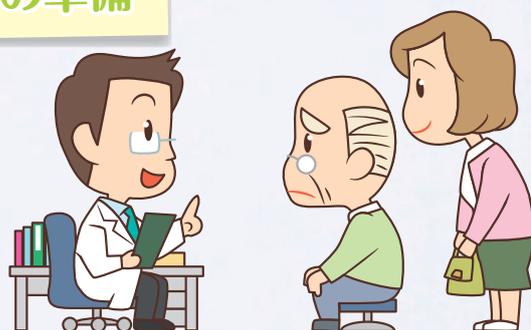
環境

- 騒がしい環境 ● 引っ越し
- 入院・入所など
- 介護者の交代など



認知症が心配で受診する時の準備

病院を受診する前に、次のことを紙に書いておくと医師や看護師に伝えやすくなります。



- 1 異変に気づいた時期やその様子
例) 昨年の9月頃から、同じことを何度も聞き、置き忘れやしまい忘れが目立つようになった。
- 2 その後、どのように変化しているか
- 3 今、とても気になること、困っていること
- 4 これまでにかかった病気
- 5 今、飲んでいる薬

7 認知症が心配になったときの相談は？

このごろ、もの忘れがひどくて不安…ひとりで悩んでいませんか？
早期発見と早期治療の機会を逃さないで。



医療相談

●大分オレンジドクター(もの忘れ・認知症相談医)

- 大分オレンジドクターは、大分県が登録した「もの忘れ・認知症相談医」です。
- ご本人はもちろん、ご家族からの相談もお受けします。
- 相談にあたっては、原則診察料がかかります。

また、診療時間・診療方針・診療内容等については、医療機関により異なります。
詳細につきましては、直接、医療機関へお問い合わせください。



大分オレンジドクターの名簿等情報は、大分県ホームページで検索できます。

大分県のホームページ <http://www.pref.oita.jp/>

●大分県認知症疾患医療センター【専門医療相談】

ご本人やご家族・関係機関からの認知症のご相談に、専任の相談員が応じます。

医療機関名	所在地	電話番号
緑ヶ丘保養園	大分市大字丹生1747番地	097-593-3888
加藤病院	竹田市大字竹田1855番地	0974-63-2263
千嶋病院	豊後高田市呉崎738番地1	0978-22-3125

相談全般

●お近くの地域包括支援センター

(認知症をはじめ保健・医療・福祉の様々な相談にのり、高齢者の生活を総合的に支援します。)

●お住まいの市町村の介護保険・高齢者福祉担当課

●お近くの保健所

●大分県こころとからだの相談支援センター 電話/097-541-6290

認知症に関する電話相談

●シルバー110番

電話/097-558-7788

●認知症の人と家族の会

電話/097-552-6897 (大分)

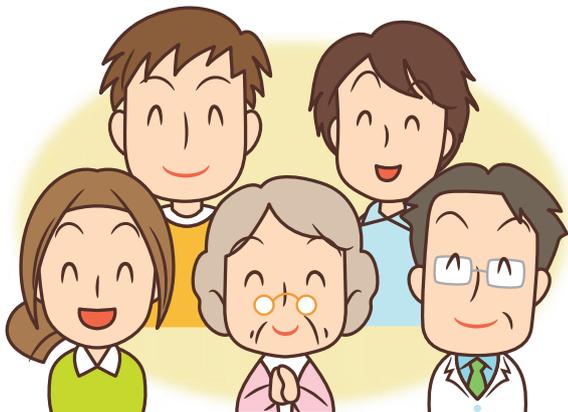
電話/0972-22-7708 (佐伯)

認知症の人と家族の会の活動

公益社団法人 認知症の人と家族の会 大分県支部

所在地／大分市明野東3-4-1 (大分県社会福祉介護研修センター内)

電話・FAX／ 097-552-6897



認知症の方とその家族を支援する
全国組織の大分県支部です。県内
各地で「つどい」を開催しています
ので、お気軽にご参加ください。

※「つどい」とは、若年性認知症も含めた認知症ご本人や
ご家族、サービス事業者、専門家の懇談会です。日程
については、大分県支部までお問い合わせください。

認知症サポーターになりませんか？

認知症
サポーター
とは？

認知症について正しく理解し、認知症の方や家族に対して温かい目で見守る応援者のことです。困っている認知症の方や家族をさりげなく支援します。

例えば
どんなこと
をするの？

「認知症サポーター」は特別に何かするわけ
はありません。まずは、「認知症について正しく理
解し、温かく見守ること」がスタートです。



どんな
ことを
学ぶの？

認知症サポーター養成講座では、「キャラバン・メ
イト」(認知症に関して専門的な知識を持つ講師)か
ら、認知症の原因、症状、予防及び認知症の方への対
応の仕方などの基礎知識を分かりやすく学びます。

講座を受講すると、サポーターの印としてオレン
ジリングが配られます。



オレンジリング

詳しくは、県高齢者福祉課またはお住まいの市町村の介護保険・高齢者福祉担当課にお問い合わせください。

チェックシート

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ったら、地域包括支援センターや医療機関などに相談してみましょう。

●もの忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる。
- 同じことを何度も言う・問う・する。
- しまい忘れ・置忘れが増え、いつも探し物をしている。
- 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

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった。
- 新しいことが覚えられない。
- 話のつじつまが合わない。
- 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

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

●人柄が変わる

- ささいなことで怒りっぽくなった。
- 周りへの気づかいがなくなり頑固になった。
- 自分の失敗を人のせいにする。
- 「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

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

●意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった。
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった。
- ふさぎこんで何をするのもおっくうがり、いやがる。

認知症は、
早く見つければ、
それだけ進行を遅らせる
可能性があります。



出典／公益社団法人 認知症の人と家族の会作成

大分大学医学部

〒879-5593

大分県由布市挾間町医大ヶ丘1丁目1番地
電話(代表)／097-549-4411

発行／大分県福祉保健部 高齢者福祉課

〒870-8501

大分県大分市大手町3丁目1番1号

電話／097-506-2694

平成25年3月発行