認知症パンフレット

花の丘病院　リハビリテーション科

目次

目次 ---------- ❶

認知症ってどんな病気？ ---------- ❷

認知症の種類と病巣 ---------- ❸

認知症の割合 ---------- ❹

物忘れと認知症の違い ---------- ❺

認知症の症状 ---------- ❻

中核症状の主な症状 ---------- ❼

周辺症状の主な症状 ---------- ❽

在宅での対応方法 ---------- ❾

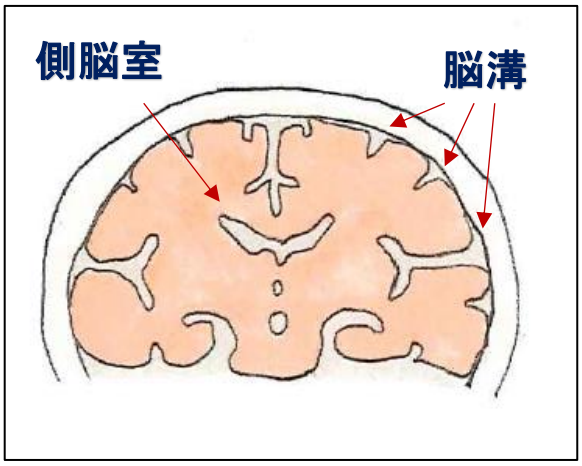
認知症を予防する生活習慣 ---------- ❿

認知症についての相談窓口 ---------- ⓫

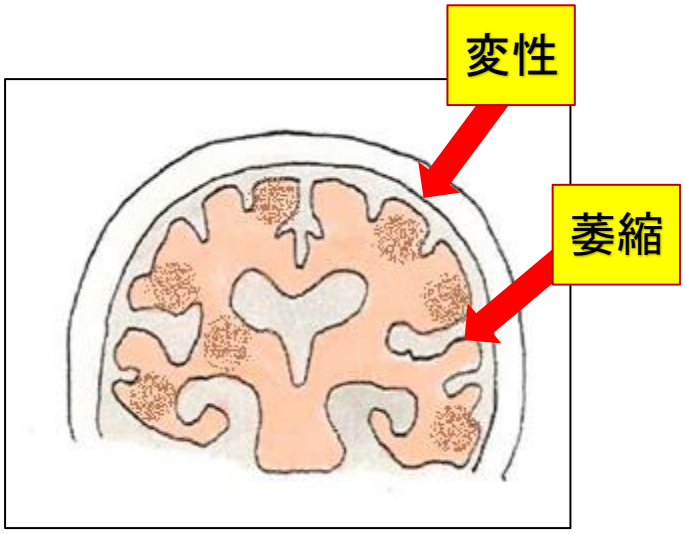
認知症ってどんな病気？

認知症とは「生後いったん正常に発達した種々の精神機能が慢性的に減退・消失することで、**日常生活・社会生活を営めない状態**」をいいます。

認知症になると脳が萎縮する



正常



認知症

☞認知症になると、右の図のように、側脳室や脳溝が開いたり、脳の変性や萎縮が少しずつ進行し、認知症になりやすい状態となっていきます。

◆認知症の種類と病巣

認知症の種類と血流が悪くなる部位

アルツハイマー型認知症

●物忘れが多くなる
（記憶障害）
●日付・場所が分からない(見当識障害)

脳血管性認知症

●思考・判断力低下
●日常動作がスムーズにできなくなる
（実行機能障害）

レビー小体型認知症

●幻視
●パーキンソニズム
●症状に日差あり

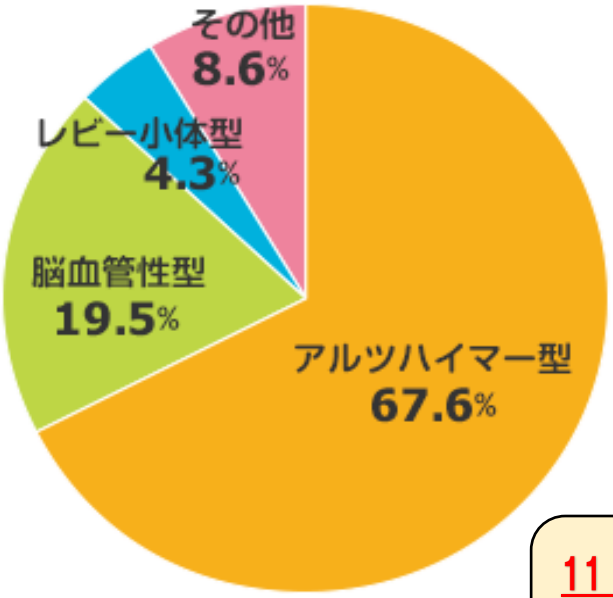
前頭側頭型認知症

●自分勝手な行動
●他人の事を考えない
●常同行動

☞基本的には、認知症の種類によって血流が悪くなる部分や症状が異なります。

◆認知症の割合

認知症の種類別の割合



認知症かな？と思ったら、お近くの専門機関や地域包括支援センターに相談してみましょう

11 ページに相談方法が記載してあります

※出所：厚生労働科学研究費補助金認知症対策総合研究事業「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」平成 23 年度～平成 24 年度　総合研究報告書より

☞約 60～70％はアルツハイマー型認知症が原因で、約 20％は脳血管型認知症によるものとされています。

☞調査により数字は多少異なるが、どの調査でもアルツハイマー型認知症が一番多いと報告されています。

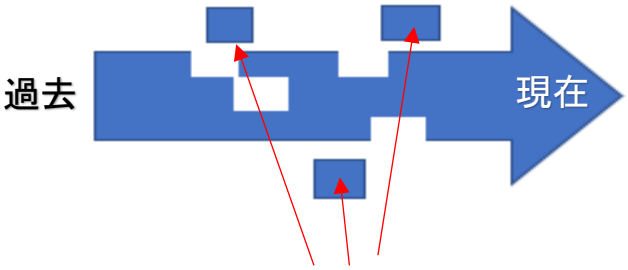
◆物忘れと認知症の違い

加齢による

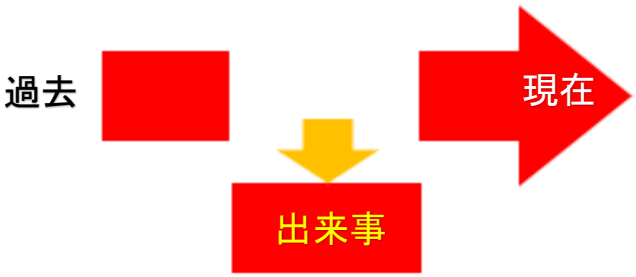
物忘れと出来事の流れ

アルツハイマー認知症の

物忘れと出来事の流れ



一部を忘れるが、言われたら思い出す



記憶全てを忘れ、思い出せない。

	老化による物忘れ	認知症
原因	脳の生理的な老化	脳の神経細胞の変性や脱落
物忘れ	体験したことの一部を忘れる （ヒントがあれば思い出す）	体験したことまるごと忘れる （ヒントがあっても思い出せない）
進行度	加齢とともに進行	加齢とは別に徐々に進行
判断力	低下しない	低下する
自覚	自覚がある	忘れたことの自覚がない
日常生活	支障なし	支障あり

◆認知症の症状

☞認知症とは脳の病気により生活に支障が出るほどに脳の機能が低下した状態を指します。その症状は中核症状（ちゅうかくしょうじょう）と周辺症状（しゅうへんしょうじょう）とに分けられます。

◆中核症状の主な症状

判断力低下

- 正確に判断することが難しくなる
- 計画して行動できなくなる
- 家事等の方法が分からなくなる

記憶力・見当識障害（時間・日付の認識低下）

- 物忘れが多くなる（人に言われても思い出せない）
- 時間や日付の認識が低下し、混乱することがある

◆周辺症状の主な症状

幻視・幻覚

- 実際にないものが、見えたり聞こえたりする

人格変化

- 暴力・暴言が増える
- 怒りやすくなり、大声で叫ぶ

不眠

- 眠らず起きている事が多くなる

徘徊

- 不安や焦燥、見当識障害により歩き回る
- 夕方から夜間にかけて多くなる傾向がある

うつ傾向

- 精神的に落ち込み活動意欲が乏しくなる

その他、収集癖・多動・異食・被害妄想等が認められる場合があります。

◆在宅での対応方法

◆ポイント◆

①自分でできることを妨げないようにする。

- 時間がかかっても、できることには手も口もださない。
- できないことを無理にやらそうとするのではなく手を貸す。
- 危険なこと以外には、見てみないふりをする。

②介護に負担や義務を感じることがないようにする。

- 他の家族も介護に巻き込む。必要ならば猫の手も借りる。
- 遠くの親戚より隣の他人に力を借りる。
- これまでの介護者の生活パターンはできる限り変えない。
- 自由な時間を多く持つ。

③地域資源を利用し、見守りのある環境で生活する。

〈下記は一例〉

- できるだけ多くの**介護サービスや制度**を利用する。
- 松阪市内にある**認知症対応型通所介護**（にんちしょうたいおうがたつうしょかいご）を利用する。
- **認知症老人徘徊感知機器**（にんちしょうろうじんはいかいかんちきき）を使用する。

◆認知症を予防する生活習慣

1. しっかり睡眠をとることが効果的！

睡眠不足や浅い眠りにより、脳に老廃物が蓄積され認知症の発症リスクが高くなります。

☞一日に 6～8 時間の睡眠時間を確保しましょう。

2. 有酸素運動（ゆうさんそうんどう）が効果的！

転倒し骨折等で寝たきり状態が長く続くと、認知機能の低下を招く原因となります。
ウォーキングやジョギングを行うと、脂肪燃焼や体力向上に加えて、脳細胞の活性化に繋がります。

☞日頃から転倒しないような体づくりをしましょう。

3. 人との積極的な交流が効果的！

地域活動や趣味など、多人数で交流することは認知症予防に効果的です。

☞なるべく多くの交流の機会を設けましょう。

4. 禁煙が効果的！

タバコは健康に良くないというのは周知の事実ですが、実は、喫煙は認知症リスクが高くなるという研究も一部で報告されています。

☞自分にも周囲にも気遣いする必要があります。

5. 認知症を予防する食生活改善ポイント！

近年では、認知症に対しての食事療法が注目されています。栄養バランスの良い食事は認知症予防に繋がります。

☞バランスの良い食事を心掛けましょう。

◆認知症についての相談窓口

不安がある時は一人で悩まないで相談しましょう!!

本人と相談したい場合 → かかりつけ医や認知症外来を受診

家族だけで相談したい場合 → 地域包括支援センターや保健所に相談

【連絡先一覧】※令和３年５月末日時点

事業所	電話番号
松阪市地域包括支援センター 月～金　午前８時30分～午後５時15分 ※年末年始、祝日を除く ※お住まいの地域によって担当センターが決められています。	第一センター：白粉町363番地　☎25-1070
	第二センター：嬉野権現前町423番地９　☎42-7255
	第三センター：飯南横野885番地　☎32-5088
	第四センター：鎌田町244番地３　☎51-5885
	第五センター：駅部田町25番地３　☎25-4300
基幹型認知症疾患医療センター 月～金　午前10時～12時30分 午後１時30分～３時30分	☎059-231-6029
若年性認知症コールセンター 月～土　午前10時～午後３時 ※年末年始、祝日を除く	☎0800-100-2707
三重県認知症コールセンター	☎059-235-4165