

# 「認知症」ってなんだろう？

埼玉県のマスコット  
コバトン



## ●単なる「もの忘れ」とは違います。

「**認知症**」とは、病気などの様々な原因によって、脳細胞が壊れたり、脳の働きが衰えることで、生活に支障をきたす症状がおおよそ6か月以上出ている状態を指します。

体験の一部だけでなく、その体験自体を丸ごと忘れてしまうなど、普通のもの忘れとは異なる症状が現れます。

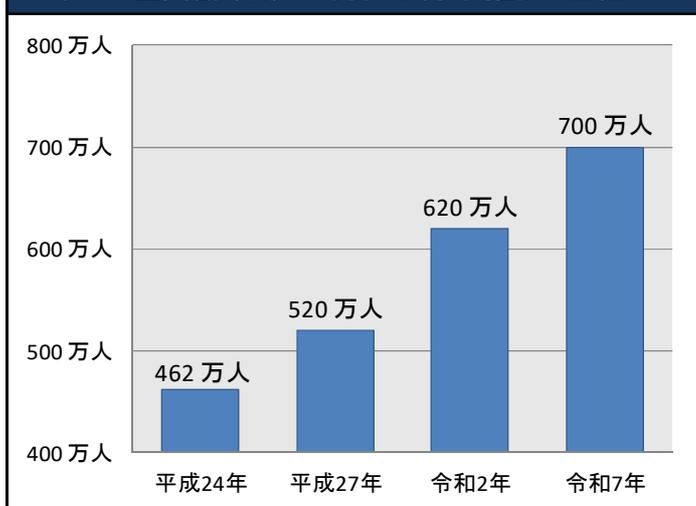
ほかにも、理解・判断力が落ちる、時間・場所の感覚がなくなるといった症状があります。

## ●「認知症」はあなたの身近な問題です。

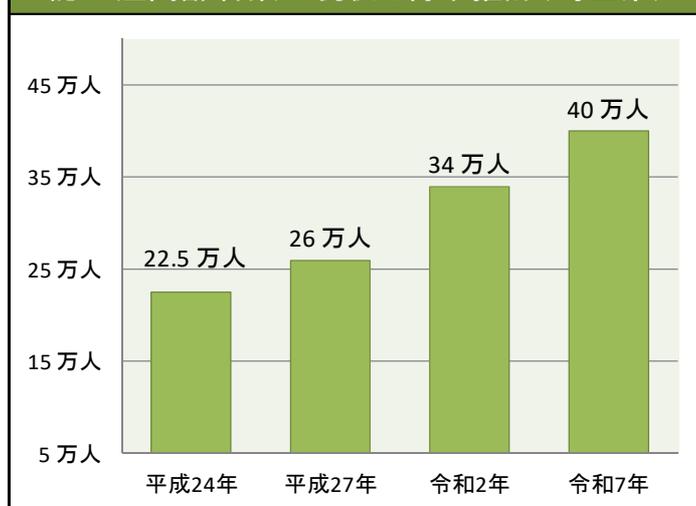
年齢を重ねれば、誰もが認知症になる可能性があります。

令和2年度現在、日本では約620万人、埼玉県でも約40万人もの認知症高齢者がいると言われ、今後も高齢化が進むにつれ増えていくと考えられます。

認知症高齢者数の現状と将来推計(全国)



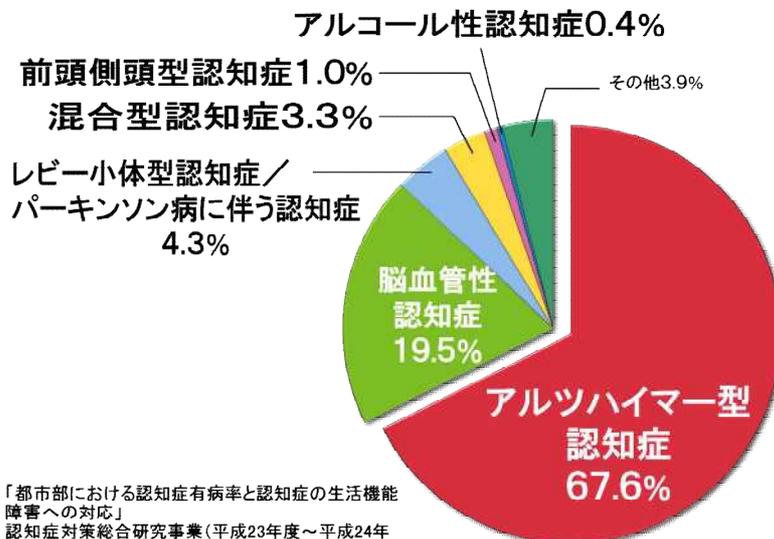
認知症高齢者数の現状と将来推計(埼玉県)



※ 厚生労働省の認知症有病率調査結果(H21~24)、総務省統計局の人口資料、国立社会保障・人口問題研究所の将来人口推計資料を基に推計。

# 認知症の原因

## 認知症の原因疾患とその割合



「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」  
認知症対策総合研究事業(平成23年度～平成24年度)総合研究報告書より

### ● アルツハイマー型認知症とは

- ・一番多い認知症で、脳内で異常なたんぱく質(βアミロイドたんぱく)が作られて脳細胞に溜まり、脳細胞が少しずつ壊れて脳が萎縮していきます。
- ・「いつ・どこで」という出来事の記憶が著しく悪くなり、出来事全体を思い出せなくなる(全体記憶の障害)のが特徴です。
- ・症状は比較的ゆっくりと進行し、機能の低下は全般的に進みます。

### ● レビー小体型認知症とは

- ・脳内に「レビー小体」という物質が蓄積された結果、脳の細胞が損傷を受けて発症します。
- ・うつ症状、もの忘れとともに具体的な幻視(部屋の中にヘビやネズミがいる、亡くなった人や知らない人がいるなど)があるのが特徴です。
- ・手足の震え、筋肉の硬直などの症状や、転倒を繰り返すことが多くなります。
- ・日によって症状が変動することがあります。
- ・日本人の小阪憲司医師の研究報告で世界的に知られるようになりました。

### ● 脳血管性認知症とは

- ・脳出血、くも膜下出血、脳梗塞などの脳血管疾患のために、病気が起きた部分の脳の細胞の働きが失われることで発症します。
- ・脳全体ではなく、損傷を受けた部分の機能が失われて「まだらぼけ」と呼ばれる状態になることがあります。
- ・片麻痺や嚥下障害、言語障害など身体症状が多くみられ、脳梗塞などの再発を繰り返しながら段階的に病状が進行するという特徴があります。
- ・生活習慣病に注意することが予防や再発防止につながります。

### ● 前頭側頭型認知症(ピック病)とは

- ・脳の前頭葉や側頭葉と呼ばれる部位が萎縮することにより発症します。
- ・初期から病識がなく、こだわりのある繰り返し行動(常同行動)、我が道を行く行動、抑制のきかない行動、食行動の異常などの症状が特徴です。
- ・言葉の意味が分からなくなり、言葉が出なくなる「失語」などの症状も見られます。
- ・比較的若い年齢(40歳代～50歳代)での発症が多くみられます。

# 認知症の症状

認知症の症状には、大きく分けて「中核症状」と「行動・心理症状」の2つがあります。

## ◆ 中核症状

認知症の原因となる病気で脳細胞が壊れることにより、脳の働きが阻害されて発生する症状です。

- |                  |                          |
|------------------|--------------------------|
| 1. <b>記憶障害</b>   | 新しいことを覚えられない、前のことが思い出せない |
| 2. <b>見当識障害</b>  | 場所や時間、季節や曜日がわからない        |
| 3. <b>実行機能障害</b> | 段取りができない、計画が立てられない       |
| 4. <b>失行</b>     | 服の着方がわからない、道具がうまく使えない    |
| 5. <b>失認</b>     | 物が何かわからない、人が誰だかわからない     |
| 6. <b>失語</b>     | 物の名前がでてこない               |

## ◆ 行動・心理症状(BPSD)

中核症状を認識したり、不安に思うことから生じる精神症状・行動障害を指します。

本人の性格や生活環境、周囲の人の振舞いなどにより程度が異なってきます。「周辺症状」とも呼ばれています。

- |                     |                          |
|---------------------|--------------------------|
| 1. <b>徘徊</b>        | 目的もなく、あちこちと歩き回る          |
| 2. <b>妄想</b>        | 現実には起きていないことを信じて疑わない     |
| 3. <b>幻覚</b>        | 現実にはないものが見える幻視、聞こえる幻聴がある |
| 4. <b>不安・焦燥</b>     | 強い不安、イライラ                |
| 5. <b>抑うつ</b>       | 意欲の減退                    |
| 6. <b>食行動異常</b>     | 食べられないものを食べようとする         |
| 7. <b>睡眠覚醒リズム障害</b> | 昼夜逆転、早朝覚醒など              |
| 8. <b>介護抵抗</b>      | 介護されることを嫌がる              |
| 9. <b>暴言・暴力・攻撃性</b> | 大声をあげたり、手をあげたりする         |

# 認知症の予防・対策

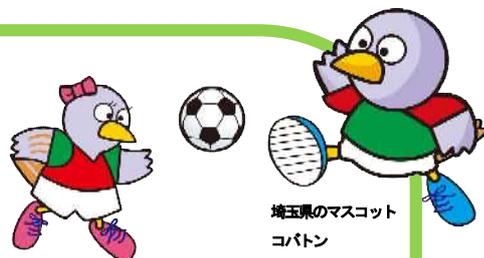
## ◆ 認知症の予防

まずは生活習慣を見直してみましょう

確実な予防法は見つかっていませんが、「生活習慣病」である、高血圧や糖尿病は、脳血管性認知症やアルツハイマー病の発症の可能性を高めると考えられています。

そのため、**規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な運動**などによって生活習慣病を予防することは、認知症の予防にもつながると言われています。

また、趣味を持つなど知的な活動をおこなうことが、認知症の予防につながるという研究もあります。



食事	運動	脳への刺激	知的行動
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ バランスとれた食生活</li> <li>・ 塩分は控えめ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 有酸素運動</li> <li>・ 週2回程度の運動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 新聞を読む</li> <li>・ 簡単な計算</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 趣味を持つ</li> <li>・ 人と関わる</li> </ul>

## ◆ 早期診断・早期治療の重要性

少しでも疑いがあれば、早めの受診を！！

認知症の原因疾患には**治療方法があり、治すことができるものもあります。**

また、根本的に直す方法がない場合でも、**進行を遅らせたり、症状を緩和させる薬があります。**

「**早期診断・早期治療**」が非常に大切ですので、かかりつけ医の先生や認知症疾患医療センターに、早めのご相談をお願いします。



# 早期発見の目安



## 家族がつくた

認知症でも安心して暮らせる社会をめざして。

公益社団法人 認知症の人と家族の会

## 「認知症」早期発見のめやす

### 物忘れがひどい

- 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、置き忘れが増え、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

- 些細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
- ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる



●「公益社団法人 認知症の人と家族の会」では、会員である認知症の人や家族、専門家の意見や経験をまとめ、日々の暮らしにおける、**認知症の始まりではないかと思われる言動の目安**を作りました。

医学的な診断基準ではありませんが、いくつか思い当たることがあれば医師などの専門家に相談してみるのもよいでしょう。

認知症は早く見つけて早く対応すれば、本人にとっても家族にとっても、それ以後の生活の質を大きく改善させることにつながります。

「家族の会」の会員の経験が、みなさまのお役に立てば幸いです。

# 相談窓口・利用できる制度

## ◆ 行政相談窓口

### ● 「地域包括支援センター」

高齢者の方が住み慣れたまちで安心して暮らせるように様々な相談ごとに対応してくれる機関です。

困りごとや悩みごとがあったら、まずはこちらにご相談ください。

住所地ごとに担当の地域包括支援センターがありますので、お住まいの市町村にご確認ください。

### ● 市町村の高齢者福祉担当課\*

利用できる制度や相談窓口の紹介をしています。

※市町村により課の名前が異なります。

## ◆ 家族の介護についての相談窓口

### ● 認知症の人と家族の会（埼玉県支部）

埼玉県内の介護の経験者が、認知症の人や家族の立場でご相談に応じます。

Tel 048-814-1210（月～金 10:00～15:00）

Fax 048-814-1211（随時）

### ● 認知症の人と家族の会（本部）

Tel 0120-294-456（月～金 10:00～15:00 通話無料）

## ◆ 若年性認知症についての相談窓口

### ● 埼玉県若年性認知症支援コーディネーター

若年性認知症に関する様々な相談に対応しています。

Tel 048-814-1212（月～金 9:00～16:00）

### ● 若年性認知症コールセンター

（認知症介護研究・研修大府センター）

Tel 0800-100-2707（月～土 10:00～15:00）

## ◆ 医療相談窓口

### ● 認知症疾患医療センター

医療相談（電話相談・面談相談）や専門家による鑑別診断を行う、**認知症の専門医療機関**です。お気軽にご相談ください。

#### ● 戸田病院

戸田市新曽南 3-4-25

Tel 048-433-0090

#### ● 菅野病院

和光市本町 28-3

Tel 048-464-6655

#### ● 武里病院

春日部市下大増新田 9-3

Tel 048-738-8831

#### ● 埼玉精神神経センター

さいたま市中央区本町東 6-11-1

Tel 048-857-6811

#### ● 埼玉県済生会鴻巣病院

鴻巣市八幡田 849

Tel 048-501-7191

#### ● 丸木記念福祉メディカルセンター

毛呂山町毛呂本郷 38

Tel 049-276-1486

#### ● あさひ病院

狭山市水野 592

Tel 04-2957-1202

#### ● 久喜すずのき病院

久喜市北青柳 1366-1

Tel 0480-23-3300

#### ● 西熊谷病院

熊谷市石原 572

Tel 048-599-0930

#### ● つむぎ診療所

秩父市寺尾 1404

Tel 0494-22-9366

## ◆ 介護保険制度

介護が必要となる状態になっても、出来る限り自宅で自立した日常生活が送れるように、必要な介護サービスを総合的に提供する制度です。

サービスを利用するには市町村の介護保険担当課に申請して、介護度を認定（要介護認定）してもらい、ケアプランを作ってもらわなければならない。

また、介護度によって受けられるサービスの内容や1か月に利用できるサービスの費用限度額が異なります。

詳細は**お住まいの市町村の介護保険担当課**にご確認ください。

## ◆ 成年後見制度

家庭裁判所が、認知症などにより判断能力が十分でない人の権利を守る援助者（成年後見人等）を選ぶことで、本人を法的に支援する制度です。

制度を利用するためには、本人または4親等以内の親族による家庭裁判所への申立てが必要です。

## ◆ 日常生活自立支援事業

認知症などによって、日常生活を送るのに支障がある人に対して、福祉介護サービスの利用に関する相談・助言や、手続き・支払いなどの援助を行う事業です。

制度の利用については、**住所地の社会福祉協議会**へご相談ください。

早期発見・早期治療  
のためにも早め  
のご相談を！！



埼玉県のマスコット  
コバトン

# 若年性認知症

## ◆ 若年性認知症とは

18歳以上65歳未満で発症する認知症は、「**若年性認知症**」と呼ばれており、平均約54歳で発生すると言われています。

高齢になってから発症する認知症と比べて、脳の萎縮スピードが速く、病気の進行が早くなる場合があります。

全国に35,700人\*、埼玉県内には、およそ2,200人\*の患者の方がいると推計されています。

※ 推計方法 18～64歳人口10万人あたりの若年性認知症者数 50.9人（出典：令和2年7月27日 東京都健康長寿医療センター発表「わが国の若年性認知症の有病率と有病者数」より  
県推計値は令和2年1月1日現在の県18～64歳人口約4,355千人を基に算出

## ◆ 若年性認知症の特徴

厚生労働省の実施したアンケート調査\*によれば、**発症後7割の患者が収入が減った**と回答しており、経済的に困難な状況に陥ることが課題です。

また、**家族介護者の約6割が抑うつ状態**にあると判断されており、本人だけでなく家族への支援も重要な課題となっています。

認知症が原因の仕事上のトラブルやうつ状態を、**ストレスや年齢のためと感じて見過ごしたり、他の病気と勘違いしてしまう**ことがあります。

早期発見のために、何かおかしいと感じた時に認知症のチェックリストを利用して、本人や周囲の人による点検を行うことが推奨されます。

患者が働き盛りの年齢で、経済的な打撃が大きいほか、子育て年齢とも重なり、介護する家族への影響が非常に大きいことから、**雇用の継続や新たな雇用確保、家族への支援など、社会で支えて行く体制の構築が必要**となっています。

※平成21年3月19日厚生労働省発表「若年性認知症の実態と対応の基盤整備に関する研究」の調査結果による

## ◆ 若年性認知症の兆候の例

- ・ 料理のメニューが少なくなり、同じ料理が短いスパンで出てくるようになる。
- ・ 買い物がかうまくできなくなる。（メモ通りに買うことができない、支払いがかうまくできないなど）
- ・ 公衆トイレに入っても壊れていると言ってすぐ出てくるようになる。
- ・ 銀行のATMがかうまく使えなくなり、何度も行列のうしろに並ぶことが続く。
- ・ 些細なことで頑固になり、うつ状態が続く。
- ・ 仕事の失敗で、部署の異動が短い期間で繰り返される。

# 本人と家族の気持ち

## 認知症の人の気持ちを理解する

- 「本人は何も分かっていない」は誤りです  
物忘れが増えたり、出来ていたことが出来なくなったことに、誰よりも本人が驚き、苦しんでいます。
- 「その人らしさ」を大切にしましょう  
認知症の人にも、それぞれに「個性」や、生きてきた「歴史」があり、「その人らしさ」は過去から現在に繋がっています。
- 「否定よりも肯定の気持ち」で接しましょう  
介護者や周囲の方は、認知症の人の思わぬ言動に戸惑うことがあります。まずは誤りや失敗に対しても大丈夫と「肯定する気持ち」を示しましょう。

### ◆介護マーク



介護中であることを周囲にお知らせするマークです。外出先で、このマークを見かけたら、温かく見守ってあげてください。



埼玉県のマスコット  
コバトン

## 介護家族のたどる4つの心理的ステップ

認知症の人や家族に対する周囲からの理解や、介護サービスの適切な利用などによって、介護者の気持ちに余裕が生まれ、早く次のステップに移ることができるようになります。

杉山 孝博 氏 著「改定認知症の理解と介護」より

### 第1ステップ

とまどい・否定

認知症の人の異常な言動に戸惑い、否定しようとする。悩みを他の肉親にすら打ち明けられないで一人で悩む時期である。

### 第2ステップ

混乱・怒り・拒絶

認知症の理解が不十分なため、どう対応してよいか分からず混乱し、ささいなことに腹を立てたりしったりする。精神的・身体的に疲労こんぱいして認知症の人を拒絶しようとする。一番つらい時期。医療福祉サービスなどを積極的に利用することで乗り切る。

### 第3ステップ

割り切り、  
またはあきらめ

怒ったりイライラするのは自分の損になると思い始め、割り切るようになる。諦めの境地に至る。同じ認知症の症状でも、問題性は軽くなる。

### 第4ステップ

受容

認知症に対する理解が深まって、認知症の人の心理を自分自身に投影できるようになり、あるがままのその人を家族の一員として受け入れることができるようになる。

# 認知症の人への接し方

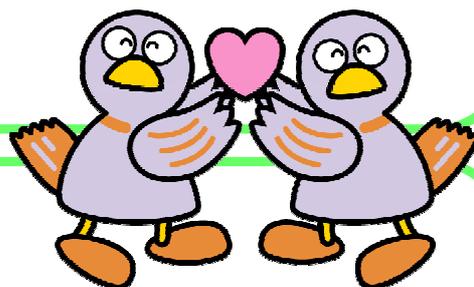
**認知症の人であっても、一般の人とのつきあいと基本的には変わりませんが**、認知症や認知症の人への正しい理解を持ち、認知症の人が安心して生活できるように支援するという姿勢をとっていただくことをお願いしています。

また、実際に認知症の人と接するときの心構えとして、「**3つの心得**」、「**7つのポイント**」をご紹介します。

## 認知症の人への対応の心得 “三つの「ない」”

1. **驚かせない**
2. **急がせない**
3. **自尊心を傷つけない**

埼玉県のマスコット コバトン



## 具体的な対応の7つのポイント

- **まずは見守る**  
さりげなく見守り、近づきすぎたり、ジロジロ見たりしない。
- **余裕をもって対応する**  
戸惑いや焦りを見せず、自然な笑顔で対応する。
- **声をかけるときは1人で**  
複数人で囲むと恐怖心をあおってしまう。
- **後ろから声をかけない**  
一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかける。唐突に声かけをしない。
- **相手に目線を合わせてやさしい口調で**  
小柄な方の場合、体を低くして目線を同じ高さに合わせる。
- **おだやかに、はっきりした滑舌で**  
耳が聞こえにくい高齢者の方も多いためゆっくり、はっきりを心がける。
- **相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する**  
相手を急かしたり、同時に複数の質問をせず、反応を伺いながら会話する。

# 「家族の会」について

ひとりで  
悩まないで  
認知症のこと

つながれば 希望が見えてくる

公益社団法人  
認知症の人と家族の会

京都市上京区二条城北側 TEL. (075)811-8195  
電話相談 11時～18時(月～金) 0120-294-456

・全国約2,000支部に支部  
・11,000名以上の会員  
・つどいで提供している  
・認知症の家族の会  
・認知症の家族の会  
・認知症の家族の会  
・認知症の家族の会  
・認知症の家族の会

## 公益社団法人 認知症の人と家族の会

1980年結成。全国の都道府県に支部があり、1万1千人を超える会員が励ましあい、助け合って

「認知症があっても  
安心して暮らせる 社会」  
を目指しています。

介護保険・社会保障専門委員会、本人・若年支援、調査・研究等の7つの専門委員会を持ち、国への要望・提言を行い、認知症の人も介護家族も安心して暮らせる社会の実現に努めています。

## 埼玉県支部の活動

埼玉県支部は、約390名の会員が在籍（令和3年4月1日現在）し、以下のような活動をしています。

会には、認知症の人やご家族だけでなく、高齢者問題・認知症に関わる専門職や関心のある方など、どなたでも入会できます。

### つどい

本人や介護家族同士で集まり交流する場です。  
介護する人の苦しみや悩みは、なかなか周りの人に理解してもらえません。  
「つどい」は、理解し合える会員同士の交流会、情報交換、悩みの相談の場として県内各地で開催されており、家族は互いに語り合い励ましあってきました。  
(令和2年度：43開催、509名が参加)

### 電話相談

介護体験のある家族の会の世話人がお電話を受け、お悩み相談などを受け付けています。  
(開設時間：月～金 10:00～15:00 電話番号：048-814-1210)  
家族のことを知られたくない方や、日中家を空けられない方も、電話により日頃の悩みを話すことができます。

### 会報発行

支部では、隔月で支部報「ふれあい」を発行し、会員の介護体験記や身近なニュース、支部活動の様子などをお知らせしています。

埼玉県支部への入会、その他についてのお問い合わせ先  
電話番号:048-814-1210 (月～金 10:00～15:00)

# 認知症サポーター養成講座

■ **認知症サポーター養成講座** は約90分の時間で「**認知症の基礎知識**」や「**認知症の人やご家族の気持ち**」、「**接する際の心構え**」などを学んでいただく講座です。

この講座を受けて認知症について正しく理解していただき、地域や職場において認知症の人やご家族を見守る応援者、「認知症サポーター」になっていただけたら幸いです。

※令和3年12月末までに、全国で約1,266万人、県内でも約56万人の方が受講し、認知症サポーターになりました。

## ■ 認知症サポーターの取組例

- ・日々の暮らしの中で認知症の人とご家族を温かい目で見守る。
- ・認知症の人とご家族の生活を、暮らしの場でサポートするよう心がける。
- ・勤め先において、認知症のお客様に適切な対応をする。

認知症サポーターになったからといって特別に何かをしなければならないということはありませんが、例えば上で挙げた取組などのできる範囲での支援をお願いしています。



認知症サポーターとなった方には、その証として「**埼玉県認知症サポーター証**」が交付されます。



埼玉県のマスコット  
コバトン

## ◆ 認知症サポーター養成講座に関心を持たれた方は ◆

講座の開催予定やお申込方法については、お住まいの市町村の高齢者福祉担当課にお問い合わせください。

また、県の下記担当でも講座についてのお問い合わせを承っていますので、お気軽にご連絡ください。

### ● 埼玉県福祉部地域包括ケア課 認知症・虐待防止担当

電話：048-830-3251 Email：a3250-05@pref.saitama.lg.jp