

# 認知症について正しく理解しましょう

## 認知症の症状は？

認知症の症状は「中核症状」と「行動・心理症状」の大きく2つに分けられます。

### ◆中核症状

①記憶障害  
新しいことを記憶できず、ついさつき聞いたことさえ思い出せなくなります。

病気が進行すると、以前覚えていた記憶も失われていきます。

### ②見当識障害(※)

時間や季節感の感覚が薄れ、迷子になったり、遠くに歩いて行こうとしたりするようになります。

病気が進行すると、自分の年齢や家族などの生死に関する記憶がなくなります。

### ※見当識(けんとうしき)

現在の年月や時刻、自分がどこにいるかなど基本的な状況を把握すること

### ③理解・判断力の障害

思考スピードが低下して、2つ以上のことが重なると考え分けることができなくなったり、ささいな変化やいつもと違う出来事で混乱したりします。

### ④実行機能障害

買い物で同じものを購入してしまう、料理を並行して進められないなど、自分で計画を立てられず、物事をスムーズに進められなくなります。

### ⑤感情表現の変化

その場の状況がうまく認識できなくなるため、周りの人が予測しない、思いがけない感情の反応を示すようになります。

### ◆行動・心理症状

本人の性格や人間関係、生活環境、心の状態などによって出てくる症状です。

### 【症状の例】

- ・ 自信を失って、全てが面倒になる
- ・ 将来への望みを失って、うつ状態になる
- ・ トイレを失敗するなど、身の回りのことが自分でできなくなる
- ・ 記憶障害で、財布や預金通帳などの置き場所が分からなくなり、身近な家族などに盗まれたと思いつく



## 早期発見・早期診断をしましょう

### 早期発見を

認知症と疑われる症状がある場合は、できるだけ早く専門医師に診てもらうことが重要です。

早い段階で適切な治療を受けることで、症状や進行を遅らせることができます。

また、症状が軽いうちに、病気がどう向き合いか、どのように生活をしていくのか、専門医師の意見を聞き、準備をすることができます。

### 認知症への不安

一人で抱え込まず相談ください

氷川町地域包括支援センター(氷川町健康センター内)

認知症に関する相談や支援を行っています。お気軽にご相談ください。(8時30分～17時 受け付け土・日・祝日除く)  
☎ 52・53335

### 【電話相談】

◆認知症の電話相談(公益社団法人認知症の人と家族の会)

☎ 0120・294・456  
(10時～15時受け付け土・日祝日除く)  
◆介護支え合い電話相談(社会福祉法人浴風会)  
☎ 03・5941・1038  
(10時～15時受け付け金・土・日・祝日除く)

### 【医療機関】

公益社団法人認知症の人と家族の会(全国)の忘れ外来一覧で検索できます。  
[http://www.alzheimer.or.jp/?page\\_id=2825](http://www.alzheimer.or.jp/?page_id=2825)

## 認知症・早期発見の目安

- いくつか思い当たることがあれば、医療機関や相談機関に相談しましょう。
- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ささいなことで怒りっぽくなった
- 一人になると怖がったり寂しがったりする
- 下着を着替えず身だしなみを構わなくなった

## 元気なうちから認知症予防を!

最近の研究から、認知症になりにくい生活習慣を身に付け、長く続けていくことで、認知症の発症や進行を遅らせることができることが分かってきました。元気なうちから日々の生活で実践してみましょう。

### 脳を鍛える実践メニュー

認知症になる前に低下する脳の3つの機能を集中的に鍛えることが、認知症の発症を遅らせる効果的な方法とされています。

#### ①エピソード記憶

- 体験したことを記憶して思い出す機能
- 2日遅れ、3日遅れの日記をつける
- レシートを見ずに、思い出して家計簿をつける



#### ②注意分割機能

- 複数のことを同時に行うとき、適切に気を配る機能
- 料理を作るときに、一度に何品か同時進行で作る
- 人と話をするとき、相手の表情や気持ちに向けながら話す
- 仕事や計算をテキパキと行う



#### ③計画力

- 新しいことをするとき、段取りを考えて実行する能力
- 旅行の計画を立てる
- 頭を使うゲーム(囲碁・将棋など)をする
- パソコンなどで行動の手順を考える



### 脳を健康にする実践メニュー

生活習慣を改善することが、脳を健康に保つことにつながります。

#### ①食習慣(野菜・果物、魚の摂取)

野菜や果物に含まれるビタミンCやベータカロチンには「抗酸化作用」があり、脳の老化を防ぐ働きがあります。

また、魚に含まれるDHAやEPAは血行を良くし、脳の神経伝達を良くする働きなどがあります。



#### ②運動習慣(ウォーキングなどの有酸素運動)

有酸素運動は、認知症と関係の深い脳の前頭葉や海馬の血流を促進します。また、アルツハイマー型認知症の原因とされるβアミロイドの蓄積を抑制します。



#### ③健診を受ける

健診を受けて生活習慣の見直しをしましょう。

脳の神経細胞に、必要な栄養と酸素を届けるため、血液をサラサラにして、丈夫な血管を保ちましょう。



### 年相応の物忘れと認知症の物忘れの違い

老化による物忘れと認知症の物忘れは違います。

年相応の物忘れは体験の一部を忘れるにとどまりますが、認知症の場合は、体験したこと自体を忘れてしまうことが特徴です。

年相応の物忘れ	認知症の物忘れ
経験を部分的に思い出せない	経験したこと全体を忘れてしまう
目の前の人の名前が思い出せない	目の前の人や誰なのか分からない
物の置き場所を時々思い出せない	置き忘れ・紛失が頻繁になる
何を食べたかを思い出せない	食べたこと自体を忘れてしまう
約束したことを忘れてしまう	約束したこと自体を忘れてしまう
物覚えが悪くなったように感じる	数分前の記憶が残らない
曜日や日付を間違えることがある	月や季節を間違えることがある

### 認知症の人の心の中

認知症になると、何も分からなくなってしまうわけではありません。認知症の人も気持ちはいじりかたや働いています。孫の成長を心から喜び、自分の状態を悲しみ、心無い一言に怒ります。認知症の人にもしっかりとした感情があり、「心」があります。

- ◆現在の状態が理解できなかったり、何をやっていたかわからなくなったりして、いつも不安を抱えています。
- ◆自分がおかしくなっていると感じ、誰よりも苦しみ、悩み、悲しんでいます。
- ◆自分の周りに起こっている状況が理解できず、困惑して混乱状態になることがあります。急がされて自分のペースが乱れたり、失敗を注意されて、ますます混乱することもあります。
- ◆知っている場所に行こうとしても、認知障害のためにどのように行くか判断できません。なんとか解決しようとパニック状態になって、さらに歩き回ります。

### 「認知症」の人のために家族が出来る10カ条

1. 見逃すな「あれ、何かおかしい?」は、大事なサイン
2. 早めに受診を。治る認知症もある
3. 知は力。認知症の正しい知識を身に付けよう
4. 介護保険など、サービスを積極的に活用しよう
5. サービスの質を見分ける目を持つ
6. 経験者は知恵の宝庫。いつでも気軽に相談を
7. 今できることを知り、それを大切に
8. 恥じず、隠さず、ネットワークを広げよう
9. 自分も大切に、介護以外の時間を持つ
10. 往年のその人らしい日々を



### 家族や周囲の対応

認知症の人の不安な気持ちを理解し、さりげなく手助けをしてあげることが大切です。安心感を与える環境や、不安を取り除く対応ができれば、認知症の人は落ち着いてきて、その人らしい姿を見せてくれます。

出典：公益社団法人認知症の人と家族の会