

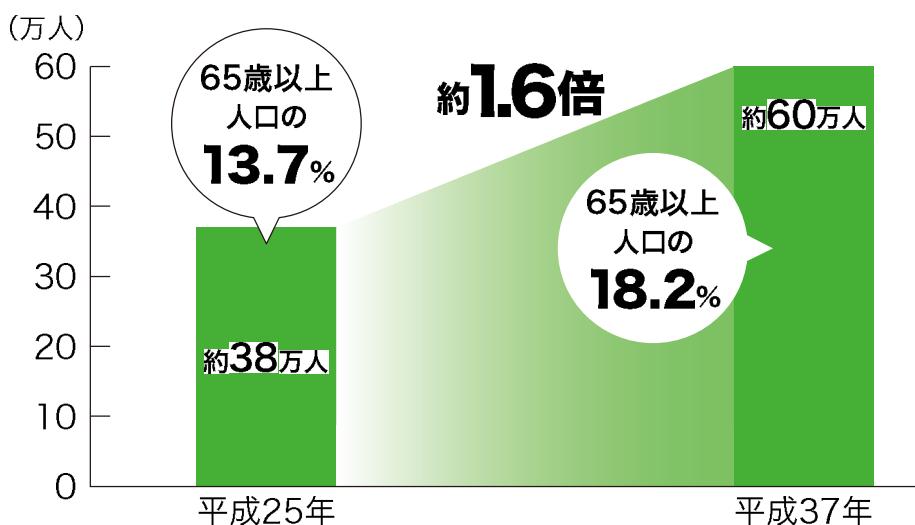


# 認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です

認知症は誰でもかかる可能性のある脳の病気です(注1)。

都内では、認知症の人は38万人を超えており、平成37年には約60万人に増加すると推計されています。

何らかの認知症の症状がある高齢者(注2)の将来推計



資料)東京都「要介護者数・認知症高齢者数等の分布調査」(平成25年11月)

## 若年性認知症について

認知症は高齢者だけがかかる病気ではありません。

65歳未満で発症する若年性認知症の人は、都内には約4,000人と推計されています。

認知症は、  
とても身近な病気です。  
認知症の人と家族が  
安心して暮らせる  
地域をつくることが大切です。

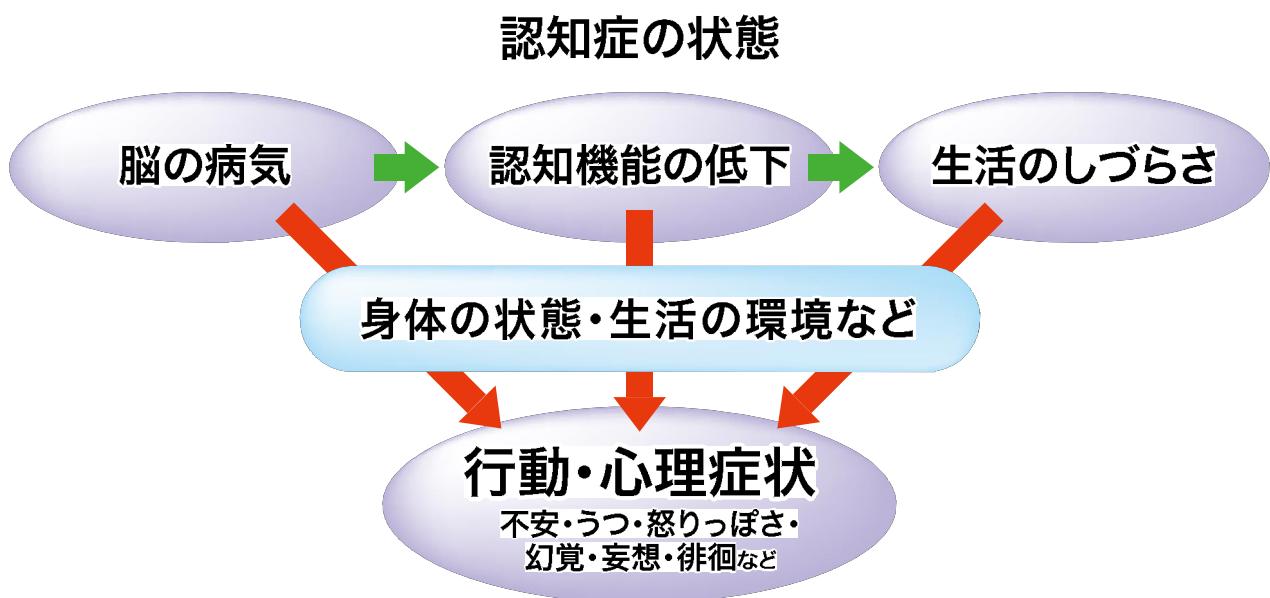


(注1)最新の国的研究によると、65歳以上の高齢者の約15%が認知症だといわれています。

(注2)要介護認定を受けている高齢者のうち認知症高齢者日常生活自立度Ⅰ以上の者

# 2 認知症とは？

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることで、認知機能(注3)が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態を指します。



## 認知症の原因となる病気

認知症の原因となる病気には、主に「アルツハイマー病」、「脳血管障害」、「レビー小体病」の3つがあり、もっと多いのがアルツハイマー病です。

### その他

前頭側頭葉変性症(ピック病など)、  
慢性硬膜下血腫、脳腫瘍、  
正常圧水頭症  
などによるもの



■ アルツハイマー病

(注3)認知機能とは… 物事を記憶する、言葉を使う、計算する、問題を解決するために深く考えるなどの頭の働きを指します。

# 3

## 認知症の予防につながる習慣

生活習慣病(高血圧症、脂質異常症、糖尿病、心臓病など)を予防することは、認知症の予防にもつながります。

### 食生活に気をつけましょう。

塩分を控えめに、お酒はほどほどに、バランスのよい食事を心がけましょう。



魚や野菜、果物をたくさん食べましょう。

### 適度な運動をしましょう。

ウォーキングや体操などの運動を継続的に行いましょう。



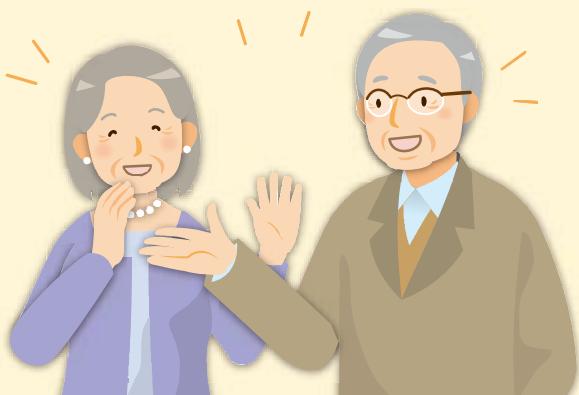
### 生活を楽しみましょう。

本を読んだり趣味に取り組んだり、さまざまな活動をとおして生活を楽しみましょう。



### 人と積極的に交流しましょう。

地域の活動や区市町村が行っている介護予防教室などに参加してみましょう。





## 4 認知症に早く気づくことが大事！

認知症は治らないから、医療機関に行っても仕方がないと考えていませんか？  
認知症も他の病気と同じように、早期診断と早期治療が非常に大切です。

### 【早く気づくことのメリット】

1

今後の生活の準備をすることができます

早期の診断を受け、症状が軽いうちに、ご本人やご家族が認知症への理解を深め、病気と向き合い話し合うことで、今後の生活の備えをすることができます。介護保険サービスを利用するなど生活環境を整えていけば、生活上の支障を減らすことも可能になります。

2

治る認知症や一時的な症状の場合があります

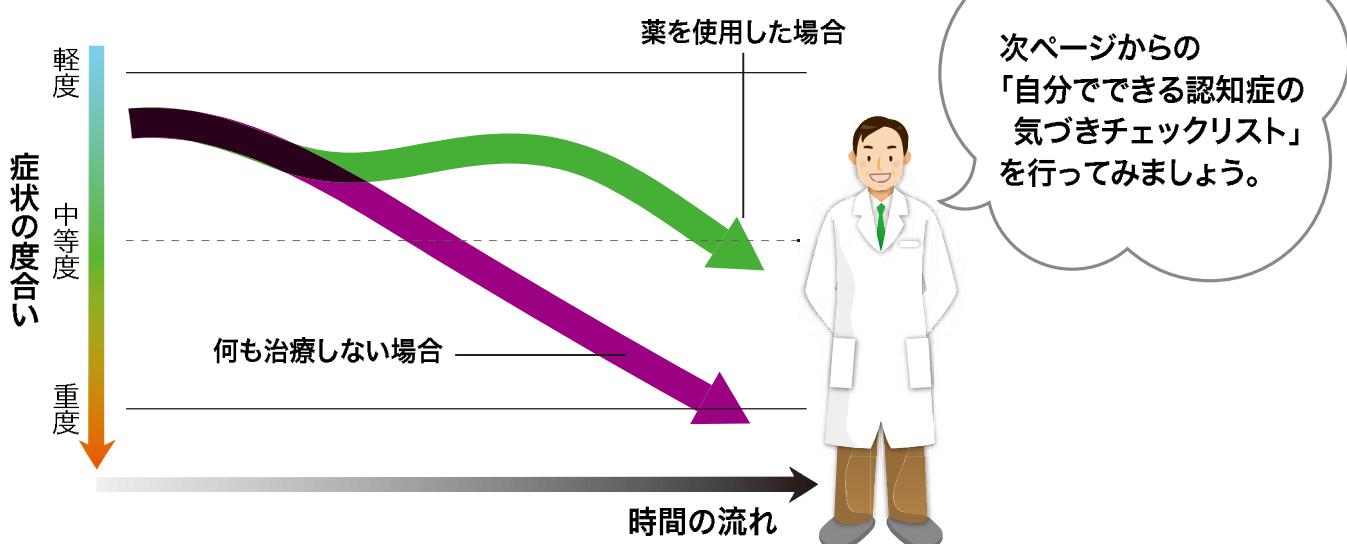
認知症を引き起こす病気には、早めに治療すれば改善が可能なものもあります（正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症など）ので、早めに受診をして原因となっている病気を突き止めることが大切です。

3

進行を遅らせることが可能な場合があります

アルツハイマー型認知症は薬で進行を遅らせることができ、早い段階から使い始めることが効果的だといわれています（下図参照）。

【図】アルツハイマー型認知症の進行のグラフ





# 「自分でできる認知症の気づき チェックリスト」をやってみましょう!

## 自分でできる 認知症の気づきチェックリスト

### チェック 1

財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか



	最もあてはまるところに○をつけてください。			
チェック 1	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	1点	2点	3点	4点

### チェック 2

5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか



チェック 2	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1点	2点	3点	4点

### チェック 3

周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあると言われますか



チェック 3	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあると言われますか	1点	2点	3点	4点

### チェック 4

今日が何月何日かわからないときがありますか



チェック 4	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
今日が何月何日かわからないときがありますか	1点	2点	3点	4点

### チェック 5

言おうとしている言葉が、すぐに出でこないことがありますか



チェック 5	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
言おうとしている言葉が、すぐに出でこないことがありますか	1点	2点	3点	4点

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。

認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。



## 「ひょっとして認知症かな？」 気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。

※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

### チェック 6

貯金の出し入れや、  
家賃や公共料金の  
支払いは一人でできますか



問題なく  
できる

1点

だいたい  
できる

2点

あまり  
できない

3点

できな  
い

4点

### チェック 7

一人で買い物に  
行けますか



問題なく  
できる

1点

だいたい  
できる

2点

あまり  
できない

3点

できな  
い

4点

### チェック 8

バスや電車、自家用車  
などを使って一人で  
外出できますか



問題なく  
できる

1点

だいたい  
できる

2点

あまり  
できない

3点

できな  
い

4点

### チェック 9

自分で掃除機や  
ほうきを使って  
掃除ができますか



問題なく  
できる

1点

だいたい  
できる

2点

あまり  
できない

3点

できな  
い

4点

### チェック 10

電話番号を調べて、  
電話をかけること  
ができますか



問題なく  
できる

1点

だいたい  
できる

2点

あまり  
できない

3点

できな  
い

4点

チェックしたら、①から⑩の合計を計算▶ 合計点   点

20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。

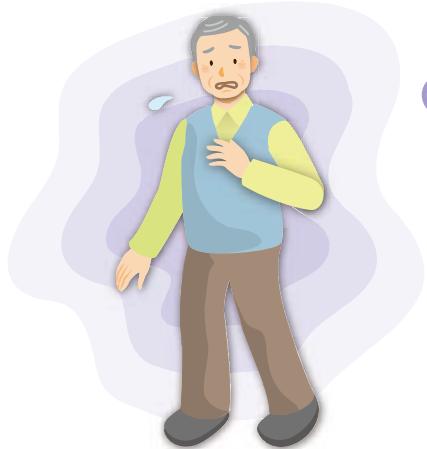
9ページ以降に紹介しているお近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。



# 認知症になると どのように感じるの？

・・・ 不安を感じることがあります ・・・

自分がこれまでとは違うことに、最初に気づくのは本人です。もの忘れによる失敗が増えることなどにより、「なんだかおかしい。」と感じることがあります。



「自分は今どこにいるんだろう。」とか、「この先自分はどうなっていくんだろう。」、「自分は家族に迷惑をかけているのではないか。」というような不安を感じるようになります。

・・・ 気分が沈んでうつ状態になることがあります ・・・

もの忘れや失敗が増えて、自分がそれまでできただことができなくなってしまうので、気分が沈んでうつ状態になることがあります。



うつ状態になると意欲が低下するので、それまでやっていた趣味活動をやめてしまったり、人とのコミュニケーションも少なくなってしまい、不活発な生活になってしまいます。

・・・ 怒りっぽくなることがあります ・・・

何か失敗をした時に、どうしていいかわからずには混乱し、いらいらしやすくなったり、不機嫌になったりすることがあります。



時には声をあげてしまったり、つい手を出してしまうことがあります。

# 7

# 認知症の人を支えるために

本人の気持ちを  
理解して接しましょう

認知症の人が不安を感じながら生活していることを十分に理解して接することが大事です。

たとえば、認知症の人がごはんを食べたことを忘れて何度も「ごはんまだ？」とたずねたり、外出する予定時刻のだいぶ前から何度も「何時に出かけるの？」とたずねたりするのは、記憶障害がもとで生じる不安をやわらげようとしているのかもしれません。



こんなときは…

そのような場面で「何回も同じこと聞かないで！」と怒ってしまうと、ますます本人の不安をあおってしまいます。本人の不安な気持ちを理解しながら訴えをよく聞き、不安をやわらげるような対応をするとよいでしょう。



本人の尊厳を大事にして、  
できることを生かしながら  
お手伝いしましょう

認知症になっても全てのことができなくなるわけではありません。本人の尊厳を大事にして、できることを生かしながらさりげなく手助けしましょう。

たとえば、長年料理をしてきた人が、認知症になってうまく段取りができなくなったり、火の不始末が増えてきたりすることがあります。



こんなときは…

危ないからといって料理をまったくさせないようにするのではなく、材料を切ったり混ぜたり、盛り付けをしたり、本人ができることをしてもらうようにするとよいでしょう。





# こんな時は どこに相談したらいいの？

## 1 認知症について相談したい、介護保険サービスを利用したい

### ①区市町村の相談窓口

お住まいの区市町村の窓口や電話で「認知症や介護のことで相談したい。」と伝えれば、担当の部署につながります。

### ②地域包括支援センター(地域によっては名称が異なる場合があります)

高齢者やその家族を支援するため、区市町村が設置している総合相談窓口です。何か困ったことがあれば気軽に相談できます。

医療機関の受診に関する相談、介護サービスの紹介や手続の支援、介護予防に関する支援、高齢者虐待に関する相談など専門職が様々な支援・相談対応を行います。また、関係機関や住民と連携して、地域の見守り活動も推進しています。

お住まいの区市町村に問い合わせすれば、お近くの地域包括支援センターを教えてくれます。

### ③保健所、保健センター、精神保健福祉センター

精神科医師、保健師等が認知症をはじめとした精神保健福祉に関する専門相談に応じます。

## 2 最近もの忘れが気になる、自分が認知症かどうか知りたい

### ①かかりつけ医

もの忘れが気になり始めたら、まずは身近なかかりつけの医師に相談してみましょう。必要に応じて専門医のいる病院を紹介してもらうことができます。

国や都では、内科などのかかりつけ医に対し、適切な認知症診療の知識や技術などを習得するための研修(認知症サポート医養成研修、かかりつけ医認知症対応力向上研修)を行っています。この研修を修了した医師の一覧はホームページ「とうきょう認知症ナビ」に掲載しています。

### とうきょう認知症ナビ

[http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/zaishien/ninchishou\\_navi/](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/zaishien/ninchishou_navi/)

または、

とうきょう認知症ナビ

検索

### ②認知症専門医療機関

認知症専門医がいる医療機関です。もの忘れ外来やメモリークリニック、精神科、神経内科、脳神経外科、老年科などの診療科で、認知症の診断や治療を行っています。