

知っておきたい
認知症の基礎のキソ

昨日の夕食 思い出せますか？

認知症の簡単解説

｜ 自分でできる認知症の気づきチェックリスト付き ｜



認知症は早期に発見し、
適切な対応をすることが大切です。
ご家族やご自身のために、
一度考えてみませんか。

枚方市認知症施策推進キャラクター
「のうむ」

枚方市 健康福祉部 健康福祉政策課
TEL : 072-841-1461 FAX : 072-841-2470

認知症に関する
市ホームページは
こちら



基礎知識 ～認知症を正しく知る～

認知症とは

認知症は誰もがなり得る身近な病気です。

脳の病気や障害などさまざまな原因により、脳の働きに不具合が生じることで、記憶力や判断力に障害が起こり、社会生活や対人関係など、日常生活全般に支障が出てくる状態をいいます。通常の老化による衰えとは異なります。



「老化によるもの忘れ」と「認知症の記憶障害」は違います

老化によるもの忘れ

経験したことが部分的に思い出せない
目の前の人の名前が思い出せない
物の置き場所を思い出せないことがある
何を食べたか思い出せない
約束をすっかり忘れてしまった
物覚えが悪くなったように感じる
曜日や日付を間違えることがある



認知症の記憶障害

経験したこと全体を忘れている
目の前の人や誰なのかわからない
置き忘れ・紛失が頻繁になる
食べたこと自体を忘れている
約束したこと自体を忘れている
数分前の記憶が残らない
月や季節を間違えることがある

認知症を引き起こす主な脳の病気

●アルツハイマー型認知症

いちばん多い認知症であり、脳が萎縮し、もの忘れの自覚がなくなるなど、機能が全般的に低下していきます。

●脳血管性認知症

画像診断で発見しやすいタイプです。片麻痺や言語障害など身体症状が多くみられます。

●レビー小体型認知症

手足のふるえ、筋肉の硬直やもの忘れとともに生々しい幻視があらわれるのが特徴です。頭がはっきりした調子のよい時とぼうっとしている時を繰り返す認知機能の変動がみられます。

※このほかにも、脳の外傷や腫瘍、感染症などさまざまな病気が原因となって脳の障害が起こり、認知症を引き起こしています。

若年性認知症

65歳未満で発症した場合は「若年性認知症」といわれますが、若年性認知症が発症した時には働き盛りで、就学期の子ども等がいることも多く、ご本人だけではなく、ご家族の生活への影響が大きくなる傾向があります。

病気が原因となり、仕事に影響が及んだり、離職せざるを得ない状況になり、経済的な困難に陥ったり、子どもへの心理的な影響がでたりするなど、加齢に伴う認知症とは違った問題が生じてきます。

02

Capture 2

早期発見の重要性

認知症の一步手前「MCI」

MCI (Mild Cognitive Impairment: 軽度認知障害) とは認知症と診断される一步手前の状態です。日常生活に影響は感じられませんが、放っておくと認知症に移行しやすくなります。診断技術の進歩により、早期発見が可能となり、早い段階から適切な予防をすることで、認知機能の低下にブレーキをかけ、現状維持、さらには認知機能の回復も可能な場合があることが分かってきました。

MCIの症状

- もの忘れの自覚がある
- 「あれ・それ・あの人」等の代名詞が多く出てくる
- 何かヒントがあれば思い出せる

早期発見によるメリット

早期の発見

生活改善
治療
サポート

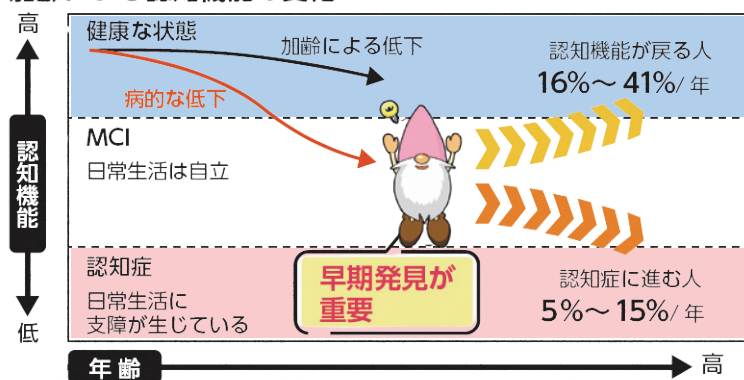
改善

進行スピードを遅らせることや、症状の改善ができる場合があります。

備え

本人や家族・身近な人で治療やサービス、今後の過ごし方を話し合うなど、事前に備えができます。

加齢による認知機能の変化



※エーザイ(株)、バイオジェン・ジャパン(株)「知っておきたい脳の健康 これからのために“今”できること」, p16を元に作成

03

Capture 3

さらに詳しく学ぶ

認知症の人との接し方

認知症の本人は「何も分かっていない」と思われがちですが、それは間違いです。もの忘れが増えたり、今までできていたことができなくなったりする変化に本人は驚き、混乱しています。その気持ちを押し量り、寄り添う姿勢が大切です。乱暴なものの言い方や態度、強い否定や子ども扱いをすることは、認知症の人の自尊心を傷つけ、感情を不安定にさせ、攻撃的な行動を起こさせるきっかけになることもあります。

もっと知りたい方はこちら

● 認知症サポーター養成講座

認知症に対しての正しい知識と具体的な対応方法を学ぶ講座です。



市が開催する
講座はこちら

● 認知症ケアパス

認知症に関する内容に特化したガイドブックです。



市が発行する
ケアパスはこちら

自分でできる認知症の気づきチェックリスト

ご家族や身近な人がチェックすることもできます。元気な人も一度チェックしてみましょう！

① もっともあてはまるところに○をつけてください。

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

チェック項目		問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
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	1点	2点	3点	4点
7	一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
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	1点	2点	3点	4点
9	自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	1点	2点	3点	4点
10	電話番号を調べて、電話をかけることができますか	1点	2点	3点	4点

② 1～10の合計点を計算しましょう

合計

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。
お近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。

※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。