認知症安心

ガイドブック

ⓒ菊川市

菊川市長寿介護課

はじめに

厚生労働省は、全国で認知症を患う人の数が2025年には700万人を超えるとの推計値を発表しました。超高齢社会を迎え、高齢者や認知症の人をいかに支えていくかは、地域社会における重要なテーマとなっています。国では、認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指すため、認知症施策推進総合戦略、新オレンジプランを推進しています。

また、令和元年６月に認知症施策推進大綱が取りまとめられました。その中で基本的考え方として、「認知症はだれもがなりうるものであり、家族や身近な人が認知症になることなどを含め、多くの人に身近なものになっている。認知症の発症を遅らせ、認知症になっても希望を持って日常生活を過ごせる社会を目指し、認知症の人や家族の視点を重視しながら、「共生」と「予防」を車の両輪として施策を推進していく。」と示されています。

菊川市でも新オレンジプランや認知症施策推進大綱に基づき、認知症の人やその家族が安心して、住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、また本人や家族の視点を取り入れながら認知症施策に取り組んでいます。

認知症は、原因となる病気の進行とともに状態が変化するため、その状態に応じて適切な支援を受けることが大切だといわれています。

もし、認知症になったときにどのような生活ができるのか、また、家族や大切な人が認知症になったときにどのように支えていくことができるのか、認知症について知り、考えるきっかけとして本ガイドブックをご活用いただければ幸いです。

令和２年８月

菊川市健康福祉部長寿介護課

もくじ

１　認知症とは・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１

２　認知症の進行と主な症状・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２

３　認知症？自己確認シート・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３

４　支援一覧表・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４

５　相談窓口・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・５

６　認知症初期集中支援チーム・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・５

７　早期診断・早期対応・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・６

８　ＭＣＩってなぁに？・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・８

資料編

１　基本チェックリスト・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・９

２　生きがいづくりと介護予防・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10

（１）　介護予防教室など

（２）　地域のつながり支援

３　安心して暮らすために・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11

（１）　生活を支える市の事業

（２）　見守り支援

（３）　権利擁護

（４）　家族介護支援

（５）　介護保険サービス

（６）　その他

４　私の「大切なこと」メモ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・16

1　認知症とは

【認知症】とは状態をあらわす言葉であり、病名ではありません。認知症とは色々な原因（病気）によって認知機能が低下し、日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態をいいます。現在では 65 歳以上の 4 人に 1 人が認知症および認知症予備群といわれています。原因となる主な病気を紹介します。

【アルツハイマー型認知症】

- 認知症の中で一番多い疾患で脳（海馬）が萎縮する。
- 女性が多い。
- 発症時の主な症状はもの忘れ。最近のことを忘れ、昔のことは覚えているのが特徴。
- 65 歳以上で発症することが多い。

【レビー小体型認知症】

- レビー小体が脳の神経細胞を壊していく。
- 発症時の主な症状は幻視（存在しないものが具体的に見える）。
- 手足の震え、小刻み歩行などパーキンソン症状があらわれる。
- もの忘れは少なく、人格は保たれる。

【脳血管性認知症】

- 脳梗塞・脳出血が原因で発症。
- 発作が繰り返されるたびに症状が徐々に進行する。
- もの忘れは軽度で、人格や判断力は保たれていることが多い。
- 感情をコントロールできないことが多い。
- 抑うつ状態になったり、意欲、注意力が低下する。

【前頭側頭型認知症】

- 脳の前方部が主として侵される。以前はピック病と呼ばれていた。
- 主な症状は性格が変わる、社交性がなくなる、同じパターンの行動を繰り返す、暴力的になる、などがある。
- 50 歳位から発症することがある。認知症とわかりにくい。

このほかにも、頭部外傷や脳腫瘍、感染症、アルコールの影響が原因で、認知症の症状が見られることがあります。

●認知症は高齢者だけの病気ではない

65 歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」と呼びます。働き盛りの世代にも起こる認知症は、ご本人だけでなく家族の生活に与える影響は高齢者の発症に比べ大きく、社会的にも重大な問題となっています。

2　認知症の進行と主な症状

認知症は少しずつ進行し症状が変化していきます。今の状態を確認してみましょう。

認知症の進行度		主な症状
気づき	認知症の疑い	● 本人は自覚がなくても「なんとなくおかしい」と家族が気づく ● 同じことを何度も繰り返し聞く ● 疑い深くなったり、怒りっぽくなる ● 好きだったことに興味が持てなくなる ● 探し物をしていて、何を探していたのか思い出せなくなる
軽度	認知症を有するが日常生活は自立	● 調理の段取りが難しくなり、時間がかかったり、いつもと味が違ってくる ● お金の管理が難しくなり、財布や通帳などをなくしたり、支払いが一人でできなくなる ● 買い物へ行って同じ物を買ってきてしまう ● 約束を忘れたり、たびたび道に迷うようになる ● 自分で衣服を選んで着る、入浴するなど家庭生活はなんとかできる
中度	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	● 薬の飲み忘れが増えてくる ● 電話での内容を忘れたり伝言できなくなる ● 季節に適した服を自分で選んで着られない ● 買い物が一人ではできなくなる ● 入浴や着替えが面倒に感じてくる ● 症状の自覚ができず家族の注意が受け入れられない ● 日常生活で、周囲の声掛けや見守りが必要になってくる
重度	日常生活に手助けが必要	● 言葉の理解が難しくなり、会話がちぐはぐになる ● 食事の時間、適量、動作がわからなくなる ● 食べ物以外のものを口に入れてしまう ● 排泄の失敗が増え介助の量が増える ● 物を拾い集める、隠す ● 一人で出掛け、帰れなくなる ● 幻覚や妄想があり、言葉や行動にあらわれる ● ガスの火を消し忘れて鍋や服を焦がす ● 不必要に異性の体を触るなど困った行動がある ● 体の動きが悪くなり転びやすくなる
	常に介護が必要	● 日常生活に支障をきたす症状・行動が頻繁に見られ、目を離すことができない ● 意思疎通が難しくなり、会話ができなくなる

３　認知症？自己確認シート

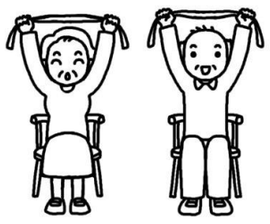
認知症はあなたの気づかないところで進行しているかもしれません。早期発見、予防が大切です。「あれ？なんだか変だな？」と思ったら、まず下の自己確認シートの質問をチェックしてみましょう。

	質　　問	当てはまるものに○
1	同じことを言ったり、聞いたりする。	
2	物の名前が出てこなくなった。	
3	置き忘れやしまい忘れが目立ってきた。	
4	以前はあった関心や興味が失われた。	
5	だらしなくなった。	
6	日課をしなくなった。	
7	時間や場所の感覚が不確かになった。	
8	慣れた所で道に迷った。	
9	財布などを盗まれたという。	
10	ささいなことで怒りっぽくなった。	
11	蛇口、ガス栓の締め忘れ、火の用心ができなくなった。	
12	複雑なテレビドラマが理解できない。	
13	夜中に急に起きだして騒いだ。	

（国立長寿医療研究センターで使われているチェックリストより）

＊３つ以上あてはまった方は、医療機関への相談をお勧めします。
この認知症チェック項目は、あくまでも目安です。認知症の診断をするものではありません。

4 支援一覧表



認知症の症状は、病気の進行により変化します。また症状が変われば、その人が必要とする支援も変わります。 どの時期にどのような支援が必要になるのか、おおまかな目安として一覧表にまとめたものが【支援一覧表】です。

進行レベル ↓ / 支援 →	認知症の疑い	認知症を有するが 日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助け 介護が必要	常に介護が必要
	物忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成等を含め、日常生活は自立している	買い物や事務、金銭管理等にミスがみられるが、日常生活はほぼ自立している	服薬管理ができない、電話の応対や訪問者の対応などが１人では難しい	着替えや食事、トイレ等がうまくできない	日常生活に支障をきたすような症状・行動が頻繁に見られる ほぼ寝たきりで意思の疎通が困難である
相談	地域包括支援センター（プラザけやき・ブランチ）・市長寿介護課　および　担当ケアマネジャー				
医療	かかりつけ医・認知症サポート医・認知症疾患センターなど				
	認知症初期集中支援チーム		介護保険サービス ： 訪問看護・訪問リハビリ・デイケア・ 居宅療養管理指導・デイサービス・ 訪問介護・訪問入浴・ショートステイ・ 住宅改修・福祉用具レンタルなど		
介護予防	市の介護予防事業（いきいきサロン・元気はつらつ教室・通所介護相当サービスなど） 健康づくり事業・健（検）診				
生活支援	生活管理指導短期宿泊・訪問型軽度生活援助サービス				
	配食サービス・自費で利用できる民間サービスなど				
地域のつながり見守り	老人クラブや地区サロン・ボランティア・またきてカフェ 総合型地域スポーツクラブ・地域の趣味の教室など				
	高齢者見守りネットワーク・認知症サポーター養成講座・わんわんパトロール隊活動など				
家族支援	介護者のつどい・またきてカフェ				
			介護者手当・おむつ給付・移送サービス・ GPS利用支援など		
役割支援	シルバー人材センター・地区の役割など		通所先や家庭内で役割を持つ		
施設			グループホーム・老人保健施設・ 特別養護老人ホームなど		
	サービス付き高齢者向け住宅 ・ 有料老人ホーム				

※　詳しいサービス内容については、資料編をご覧ください。

５　相談窓口

事業名	主な内容	問い合わせ
高齢者なんでも相談窓口	介護のこと、健康や生活に関すること、権利擁護や虐待など、高齢者の皆様に関するご相談に応じます。どんなことでも、どなたからでも結構です。来所だけでなく電話での相談や訪問も行います。お気軽にご相談ください。 認知症地域支援推進員を配置して対応しています。	菊川市地域包括支援センター ☎　37-1120 午前 8 時 15 分～午後 5 時 （プラザけやき内）
		菊川市高齢者総合相談支援センター和松会（ブランチ） ☎　73-1818 午前 8 時 30 分～午後 5 時 （家庭医療センター内）

６　認知症初期集中支援チーム　～専門職によるチームで支援～

認知症が疑われる方の相談の中で、対応が必要と判断された場合に、複数の専門職が自宅などに訪問し、情報収集や観察・評価を行った上で、専門医を含めたチーム員会議により支援の方針を決定します。その決定に基づき、対象者や家族への初期の支援を包括的・集中的（おおむね６か月）に行うことで、対象者の自立した生活を支援します。

活動の内容

・訪問対象者に対し、早期の支援を行うための訪問活動を行います。
・訪問しながら相談に応じ、その方に合った支援の方法を検討します。
・その人が適切な医療機関へつながったり、介護保険サービスや福祉サービスを利用できるよう調整を図ります。

対象者

40 歳以上で、在宅で生活しており、かつ認知症が疑われる人又は認知症の人で次の１・２のいずれかの基準に該当する人

１．医療サービス、介護サービスを受けていない人、または中断している人
２．医療サービス、介護サービスを受けているが、認知症の行動・心理症状が顕著なため、対応に苦慮している人

流れ

相談受付 ➡ 訪問など状況確認 ➡ チーム員会議 ➡ 対　応

7　早期診断・早期対応　～スムーズに受診するために～

認知症かな？と心配になったら、医療機関に相談しましょう。

受診の前に…
☆電話で予約し**事前に**認知症の相談であることを**伝える**。
☆受診には**家族が付き添う**。
☆医師に伝える**メモ**を持参する。

認知症かな？

かかりつけ医がいない → **専門医療機関**

かかりつけ医がいる → **かかりつけ医**

受診先がわからない
介護の相談がしたい → **地域包括支援センター**（受診先の紹介、介護相談）

かかりつけ医 ← 紹介 ← **専門医療機関**

＜医師に伝えるポイント　こんなメモが助かります！＞

（順を追って）
いつごろから、どんな症状が現れたか？

一番困っている事
(例)大事な用事を忘れてしまう、ものを盗られたと言って騒ぐ　等

医師に期待すること
(例)認知症の検査をしてほしい、薬をもらいたい　等

生活にどのような影響が出ているか？
(例)昼夜逆転している、道に迷う　等

初診の場合は、病歴、介護度、利用している介護サービス、認知症の血縁者の有無、最終学歴、職業、飲んでいる薬の情報　等
※わかる範囲でご用意ください。

○認知症疾患医療センター

認知症疾患における鑑別診断や専門医療相談、医療機関等の紹介などを行う専門医療機関です。
※受診するには、かかりつけ医からの紹介が必要です。

医療機関名	住所	電話
中東遠総合医療センター（認知症疾患医療センター）	掛川市菖蒲ヶ池 1－1	0537-21－5555

〇市内の医療機関での対応状況（令和２年７月現在）

対応については、状況や症状により異なりますので、受診の前に各医療機関にお問合わせください。

医療機関		相談	専門医等を紹介	経過観察・投薬実施（専門医等の診断後）	診察	投薬・治療（一部症状のみ対応）	投薬・治療	備考
池ヶ谷内科医院	仲島2-1-5 ☎ 37-1011		○	○		○		通院中の方のみ/要問合せ
うちだ泌尿器科・内科クリニック	加茂5095-1 ☎ 36-2000	○	○	○				
笠井医院	朝日4-1 ☎ 35-2533		○					通院中の方のみ
菊川市立総合病院	東横地1632 ☎ 35-2135	○	○	○	○		○	精神科初診は要予約
菊川市家庭医療センター	赤土1055-1 ☎ 73-2267	○	○	○	○		○	初診の方は要予約
木佐森医院	堀之内1257 ☎ 35-2033	○	○	○		○		通院中の方のみ
北島クリニック	奈良野39-6 ☎ 35-0700	○	○	○	○	○	○	金曜日の午前中精神科・心療内科専門外来を実施
塩崎クリニック	吉沢331-7 ☎ 35-2020	○	○	○		○		
篠原医院	下平川1508 ☎ 73-3555	○	○	○	○		○	要問合せ
杉原脳神経外科クリニック	加茂4968 ☎ 37-0005	○	○	○	○	○	○	
福地医院	青葉台1-2-3 ☎ 35-3232	○	○	○			○	
みやぎ整形外科・内科クリニック	下平川1833-1 ☎ 75-0201	○	○	○		○		
森クリニック	加茂3261 ☎ 35-6662	○	○	○	○	○		通院中の方のみ

８　ＭＣＩってなぁに？

「軽度認知障害」（MCI）は、認知症ではないが軽度な認知機能の低下を有する状態です。もの忘れなどの記憶障害、物事に対する意欲低下などの症状が見られますが、日常生活機能はほぼ十分に保たれています。

●軽度認知症障害の特徴としては、下記の４つがあげられます。

・ほかの同年代の人と比べて、物忘れの程度が強い。

・もの忘れが多いという自覚がある。

・日常生活にはそれほど大きな支障はきたしていない。

・もの忘れがなくても、認知機能※1の障害が１つある。

※１　認知機能とは…

失語：言葉の障害（言葉が理解できない、言おうとした言葉を言うことができない、など）

失認：対象を正しく認識できない（知り合いの顔、色、大小などを認識できない、など）

失行：くわえたタバコにライターの火をつけられない、服を着ることができない、茶葉とお湯と急須を使ってお茶を入れることができない、など

実行機能の障害：計画をたててその計画通りに実行していくなどができない

（厚生労働省ホームページより）

MCI は適切な治療・予防をすることで回復したり、認知症の発症が遅延したりすることがあります。早期に MCI に気づき、対策を行う事で症状の進行を阻止することはとても大切です。