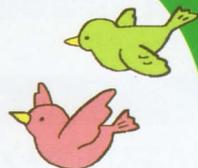


1

認知症とはどんな病気？

認知症とは、記憶障害やさまざまな状況に対する判断が不適切になるなど、生活する上での支障が少しずつ増えていく脳の病気です。



1
ど認知症とは？

認知症と加齢によるもの忘れの違い

「昨日の夕飯の内容が思い出せない」「何時に約束したか忘れた」、こんなことがあると「認知症では？」と心配になりそうですが、「昨日はコロッケを食べた」「5時の約束だよ」と言われ、ああそうだったと思い出せるのは、加齢によるもの忘れです。しかし認知症の場合は、夕飯を食べたこと・約束をしたこと自体を忘れてしまいます。

最初は区別がつきにくいですが、次第に違いがはっきりしてきます



加齢によるもの忘れ

体験の「一部」を忘れる

「何を食べたか」思い出せない

「約束をうっかり」忘れてしまった

目の前の「人の名前」が思い出せない

物を置いた場所を「しばしば」思い出せない

「ヒントがある」と思い出せる

認知症によるもの忘れ

体験の「全部」を忘れる

「食べたこと自体」を忘れる

「約束したこと自体」を忘れる

目の前の人「誰なのか」分からない

置き忘れ、紛失が「頻繁」になる

「ヒントがあっても」思い出せない

※これらはあくまで目安です。当てはまらない人もいます。

認知症の始まりは家族の気付きも大切

認知症の始まりは、本人よりも家族が気付くことが少なくありません。ポイントは下記のような症状が以前に比べて頻度が高まっているか、程度が重くなっているかなどの変化です。



切ったばかりの電話の相手を忘れる



テレビのリモコンの簡単な操作に戸惑う



慣れた道で迷う

他にもこんな症状が気付きのポイント

- 料理や片付けができなくなってきた
- 運転などのミスが多くなり車に傷が増えてきた
- 身だしなみを構わなくなった
- 外出をおっくうがる
- 怒りっぽくなった



認知症と間違えやすい病気に注意

認知症と似た症状から間違われやすい病気に、「うつ病」や「せん妄」などがあります。治療法や対処法が異なるため、正しく区別することが重要です。

憂うつ、気分が落ち込んだ状態が2週間以上続く「うつ病」

高齢になると、自分や身近な人の病気や、経済的な不安などからストレスを抱えやすく、それがうつ病の誘因になることもあります。症状としては、意欲や集中力の低下、認知機能の低下などが多く見られます。



1 認知症とは？
どんな病気？

意識障害が原因で起こる「せん妄」

病気によって体調不良になると意識が障害され、つじつまの合わない言動・記憶障害・幻覚などが現れることがあります。認知症と異なって発症時期がはっきりしており、症状も日によって変わります。適切な対応で、改善します。

❗ 薬の影響で認知症に似た症状が出る場合も

持病などの薬の影響で、認知症に似た症状が現れることがあります。たとえ正しく薬を服用していても、飲み合わせによって起こることもあります。

認知症予備群のうちに引き返しましょう

認知症はいきなり発症するわけではなく、一歩手前のグレーゾーンがあります。その段階のことをMCI(軽度認知障害)といい、認知症予備群です。もの忘れなどが気になる人は、かかりつけ医などに相談してみましょう。

認知機能は緩やかに低下していきます。
MCI(軽度認知障害)での対処が大切です！



2

認知症の受診と治療・ケア



あれ? おかしいと思ったらまず受診。対処が早いほど生活の質をよい状態で保てます。MCI(軽度認知障害)の段階で見つければ、認知機能の回復・維持も期待できます。

早期受診はメリットが大きい

適切なケアや治療の開始により、進行を遅らせたり、症状を軽減することができます。さまざまな制度・サービスの情報収集やその利用計画も、本人の意思を反映させるなど余裕を持って立てられます。



受診のコツを知っておこう

コツ①

まずかかりつけ医に相談

かかりつけ医は、本人や家族を日頃から知っている強みがあります。必要に応じて専門医療機関(認知症疾患医療センター(P.24)など)を紹介してくれます。

本人と家族に心強い、かかりつけ医

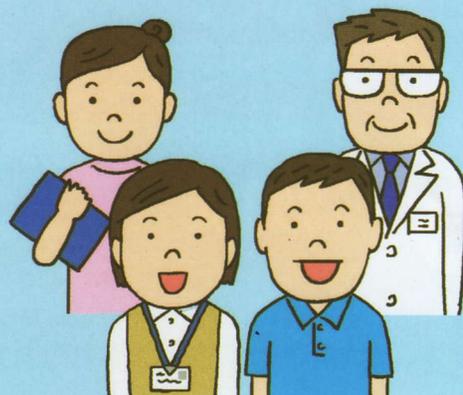
- 早期段階での発見や気づき
- 専門医療機関の受診の勧め、紹介
- 日常的な身体疾患の治療や健康管理
- 本人や家族の不安の理解、アドバイス
- 地域の認知症介護サービス機関との連携 など

かかりつけ医がない場合は、認知症対応医療機関(P.24)を参照してください。



認知症初期集中支援チーム があります

医療や介護につなげるため、専門職からなる「認知症初期集中支援チーム」が訪問します。詳しくはP.20をご参照ください。



コツ②

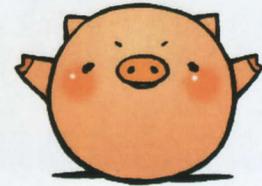
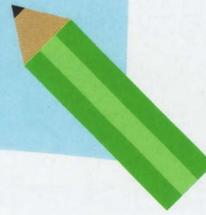
気になることをまとめておく

診断に欠かせないのが、本人や家族からの情報です。本人の話はもちろん、家族からの視点、それぞれの話の食い違いなども重要な手掛かりになります。医師に伝えたい内容をまとめておくとスムーズです。

事前に整理しておくポイント

- 性格や習慣などにどんな変化がいつごろから現れたか
- 具体的に困っている症状は何か
- 日や時間帯によって変化があるか
- 既往歴(高血圧や糖尿病などがあるか)
- 飲んでいる薬とその服用期間 など

本人のことをよく知る身近な人の付き添いは重要なポイントです



コツ③

受診へのためらいを上手にとる

本人も納得して受診することがベストですが、ためらいがある場合や、自覚がない場合は、表現を工夫してみましょう。

本人に自覚があるなら

最近、もの忘れが増えてきて…



何かの病気かもしれないから検査してみましょう

早く発見できたら治るかもしれないし、進行も遅らせられます

(子どもから)ずっと元気でいてほしいから受診してください

本人に自覚がないなら



私の健康診断に付き添ってください

一緒に健康チェックに行きましょう

どうしても受診してくれないときは、かかりつけ医から勧めてもらったり、地域包括支援センターに相談を!



3

認知症を予防する

認知症のリスクを高める習慣は「あまり食べない」「あまり体を動かさない」「あまり外に出ない」などです。さあ、今日から、予防のための3原則を実践しましょう。

いただきます!!

認知症予防に特別な食事は必要ありません。バランスよく、規則正しくが肝心です。年をとったら粗食が一番!と思っている人がいるかもしれませんが、大きな誤解。栄養状態の低下は老化のスピードを加速させ、認知機能低下のリスクを高めます。

認知症予防 原則①よく食べる

1日10品目をバランスよく食べて脳を活発に



たんぱく質
(肉・魚・卵・大豆)

プラス
+

エネルギー
(炭水化物)

は特に大事な栄養素です

脳のためにも口腔ケアを忘れずに

65歳以上で歯がほとんどなく、入れ歯も使っていない人は、歯が20本以上残っている人に比べ、認知症になるリスクが約2倍になることが分かっています。歯を失ったら入れ歯を作り、入れ歯は歯科医に定期的に調整してもらって、きちんとかんで食べられるようにしましょう。

自分の歯がほとんどなく、
入れ歯を使っていない人

認知症の
リスクが
約2倍

歯が20本以上
残っている人

歯や歯茎、入れ歯の不調は全身の不調を招きます。

- 食欲が低下し栄養摂取量が減る ▶ 低栄養
- 筋力が減り活動量が低下する ▶ 転倒、骨折
- 口臭が気になって外出を控える ▶ 閉じこもり



これらは全て寝たきりの原因にもなります!!

認知症予防

原則② よく体を動かす

軽く汗をかく程度のウォーキングを日課に



まず歩こう!!

すぐにできる有酸素運動の代表といえばウォーキング。歩幅を広げて姿勢よく歩くことを心掛けます。併せて、筋肉を使うトレーニングを習慣にすると転倒リスクも遠ざけられます。

プラス 転倒予防に効果的! 筋力アップ体操



3 認知症を予防する

認知症予防

原則③ よく外に出る

お出掛けのきっかけづくりはここから

社会に参加しよう!!

外に出る機会が減っていませんか? 外出が減ると、人との交流や会話が少なくなり、気分的に落ち込み、うつ傾向になる場合があります。また、社会との関わりが活発でないことが、認知症の発症リスクを上げるともいわれています。

着替え

起きたら着替えて、いつでも外出できるように

生活リズム

昼夜逆転など外出や交流を難しくしていませんか

運動習慣

転倒や骨折を防ぎ、外出時の不安を解消しましょう

地域参加

ボランティアや地域の催しに参加しましょう

交流会

趣味のグループ活動や同好会、健康教室に思い切って参加

情報収集

世の中の動きに関心を持ち、新聞や図書館などで情報を収集



認知症の人の車の運転について相談したい。

●運転適性相談

「家族に認知症があり、交通事故を起こしてしまいそうで心配…」 「認知症なのに、このまま免許を更新していいのだろうか…」
このようなお悩みがある方は、一人で悩まないでお気軽にご相談ください。

《問い合わせ先》群馬県総合交通センター 高齢運転者対策室 電話：027-253-9300

相談時間：月～金（祝日を除く）9:00～16:00 住所：前橋市元総社町80-4 群馬県総合交通センター（1F）

●免許返納窓口

(1) 群馬県総合交通センター 1F 運転免許課窓口 電話：027-253-9300

受付時間：月～金（祝日を除く）8:30～11:00 13:00～16:00

(2) 前橋東交通安全協会 電話：027-243-3231

受付時間：月～金（祝日を除く）8:30～11:00 13:00～16:00

(3) 大胡分庁舎 運転免許窓口 電話：027-283-0110

受付時間：水（祝日を除く）8:30～11:00 13:00～15:00

※(2)、(3)は前橋東警察署管内に住民登録がある方のみ。

●運転免許証自主返納支援事業

運転に不安を感じはじめた方は、ご相談ください。

《問い合わせ先》前橋市役所 5F 交通政策課 電話：027-898-6263

※運転免許証を自主的に返納した際に、次のような支援を行っています。

その1

「運転経歴証明書」交付手数料の全額助成

- ・運転免許証に代わる身分証明書としてご利用いただけます。
- ・提示をすれば、タクシー運賃が10%割引、上毛電鉄の運賃が50%割引(65歳以上の方)となるなどの特典があります。

※1

氏名	日本 花子	昭和00年00月00日生
住所	群馬県〇〇〇市〇〇〇〇-0-0	
交付	平成00年00月00日 00000-0	
運転経歴証明書 (自動車等の運転はできません)		
番号	第 000000000000号	
二・小・原	平成00年00月00日	種別
他	平成00年00月00日	種別
二種	平成00年00月00日	種別



〇〇県公安委員会

その2

「公共交通利用券(5,500円相当)」の贈呈

運転免許証自主返納支援バスカード（通称：ころとんバスカ）、ふるさとバス回数券、るんるんバス回数券、上電マイレール回数乗車券の中からいずれかひとつを選択できます。

◇1回限り◇

※1



その3

マイタクの申請

運転免許証を自主返納した方は返納時にマイタクの登録申請も同時に行うことができます。マイタクはタクシー運賃の一部を支援する事業です。

※既に運転免許証を自主返納していて、マイタクのご登録がお済みでない方も、ご登録の上、ぜひご利用ください。



※1 運転経歴証明書交付手数料に係る助成及び公共交通利用券の贈呈は、運転免許証自主返納時に本人が申請した場合に1回限りの支援となります。また、再発行はいたしませんのでご注意ください。

4 前橋市の認知症ケアパス

① こんな時、どこに相談したらいいの？