

はじめに

この冊子は、認知症の予防段階から認知症の症状に合わせて利用できる相談先や制度・サービスをまとめたものです。御覧いただき、御相談やお問合せがあれば、気軽に御連絡ください。

※兵庫県では、認知症の方を地域全体で支えるネットワークづくりを重視し、国が使っている「認知症ケアパス」という名称ではなく「認知症ケアネット」と呼んでいます。

1 認知症を正しく理解しましょう

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死滅したり、働が悪くなったために記憶障害や理解・判断力などが低下し、日常生活に支障が出ている状態のことをいいます。

認知症の原因となる病気はいくつかありますが、誰もがなる可能性のある脳の病気です。

認知症に対する理解を深め、認知症の方と家族が安心して暮らし続けることができる地域をつくるのが大切です。



2 認知症の種類と症状

認知症は、原因となる病気などによって、それぞれに特徴が異なります。主な認知症の種類と特徴は、次のとおりです。

認知症の種類	原因	症状	特徴
アルツハイマー型認知症	脳内に発生した異常なたんぱく質が原因で脳の細胞が徐々に減少し、脳が委縮していく病気	・同じ質問を何度も聞く。 ・家事などの段取りが悪くなる。 ・日にちが分からなくなる。 ・約束を忘れる。	ゆるやかに発症し、徐々に進行する。
脳血管性認知症	脳梗塞や脳出血などの脳血管疾患がもととなり、脳の細胞の働きが低下・死滅することで発症	・意欲が低下する。 ・物忘れがあるわりにはしっかりしている時もある。 ・手足の麻痺がある。	急性で、再発のたびに段階的に悪化する。
レビー小体型認知症	脳内に「レビー小体」という異常なたんぱく質が蓄積されることで、脳の細胞が死滅して発症	・こどもや虫などが見えると言う。 ・夢を見て反応し、大声を出す。 ・物忘れは目立ちにくい。	初期には症状に波があり、徐々に進行する。
前頭側頭型認知症	前頭葉や側頭葉に限定して脳の細胞が徐々に死滅していくことで発症	・同じ時間に同じ行動を繰り返す。 ・同じ食べ物を異常に食べる。 ・ルールを無視して自分の思うままに行動する。	若年性認知症 ^{※1} の中では、アルツハイマー型認知症に次いで多い。

※1 若年性認知症（65歳未満で発症する認知症の総称です。）

若いので認知症ではないだろうという判断により、診断までに時間がかかります。うつ病などの精神的な病気と診断されることも少なくありません。

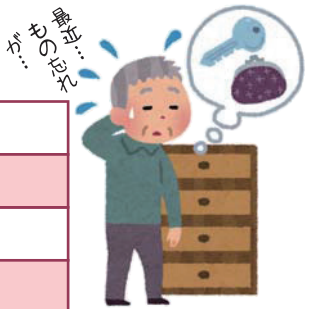
こんな症状はありませんか。

- ・書類の整理が難しくなってきた。
- ・家事に時間がかかる。
- ・待ち合わせの約束をしたことを忘れる。 など



3 年相応の物忘れと認知症の違い

認知症の初期症状に見られる記憶障害（レビー小体型の初期は目立たないことが多い。）は、加齢による年相応の物忘れとは異なります。年相応の物忘れの場合、忘れたという自覚がありますが、認知症の記憶障害の場合は忘れたことを自覚できないため、日常生活に支障を来すようになります。



年相応の物忘れ	認知症による物忘れ
体験の「一部」を忘れる。	体験の「全部」を忘れる。
「何を食べたか」思い出せない。	「食べたこと自体」を忘れる。
「約束をうっかり」忘れてしまった。	「約束したこと自体」を忘れる。
目の前の「人の名前」が思い出せない。	目の前の人「誰なのか」分らない。
物を置いた場所を「しばしば」思い出せない。	置き忘れ、紛失が「頻繁」になる。
「ヒントがある」と思い出せる。	「ヒントがあっても」思い出せない。

認知症のサインを見逃さない！…次のサインがあれば認知症の前兆の可能性があります。早めに察知して相談や診察を受けましょう。

- ① 何度も同じことを尋ねる。
- ② 今まで好きだったことに興味がなくなった。
- ③ 身だしなみに気を遣わなくなった。
- ④ 気分が落ち込み不安感が強くなった。
- ⑤ 料理の味付けが以前と変わった。
- ⑥ 以前と違って家がひどく散らかっている。 など

4 認知症と間違えやすい病気に注意

認知症と似た症状のため、認知症と間違われやすい病気は次のとおりです。それぞれ治療方法や対処方法が異なるため、正しく判断することが大切です。

① うつ病（憂うつ・気分の落ち込みが2週間以上続く。）

高齢になると、生活や病気の不安などでストレスを抱えやすく、うつ病の誘因になることがあります。

症状：意欲や集中力の低下、物忘れなどが多い。



② せん妄（意識障害が原因で起こる。）

病気などで体調不良になると意識が障害され、認知症に似た症状が見られます。

症状：つじつまの合わない行動・記憶障害・幻覚など。認知症と違って、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が、適切な対応で改善します。

5 早期発見・早期受診のメリット

- ① 早期治療で症状の改善が期待できる。
- ② 症状の進行を遅らせることができる。
- ③ 今後のことについて事前に余裕を持って準備できる。



あれ？おかしいと思ったら、まず相談や受診をしましょう。対処が早いほど生活の質をよい状態で保てます。認知症になる手前の状態（MCI：軽度認知障害）で見つければ、認知機能の回復・維持も期待できます。