

柏原市

認知症ケアパス

認知症とは編

～ 地域で安心してくらしていくために ～



柏原市高齢者いきいき元気センター

柏原市健康部高齢介護課



QRコードからホームページをご覧ください

もくじ

『認知症とは編』

- (1) 認知症の気づきチェックリスト …1
- (2) 認知症と物忘れの違い …2
- (3) 認知症の種類 …3
- (4) 認知症の症状 …4
- (5) 認知症の予防 …5
- (6) 早期相談が大切 …6



「認知症の気づきチェックリスト」

あてはまる項目に☑をしてください。

- ☐ 同じことを何度も言う・同じことを何度も聞く
- ☐ 暗くなると道がわからなくなる
- ☐ 簡単な計算ができなくなった
- ☐ 財布の中に小銭がたまっている
- ☐ 料理が上手くできなくなった
- ☐ 楽しかった趣味が、楽しくなくなった
- ☐ しまう場所を忘れて、いつも探し物をしている
- ☐ 待ち合わせ場所や時間をよく間違える
- ☐ 怒りやすくなった
- ☐ 身だしなみに関心がなくなった



↑病院に受診する際や相談時の参考に ご活用ください

(相談機関の連絡先は市内サービス編の巻末に記載)

(1) MCI (軽度認知障害) とは

「脳の機能が健常な状態」と「認知症」の中間の段階のことを MCI (軽度認知障害) と言います。

認知機能は年齢に比べ少し低下しているものの、日常生活は何とか自立している状態を指します。

適度な運動や食生活などの対策を整えることで、健常な状態に戻ることや認知症へ進むのを遅らせる可能性があると言われています。

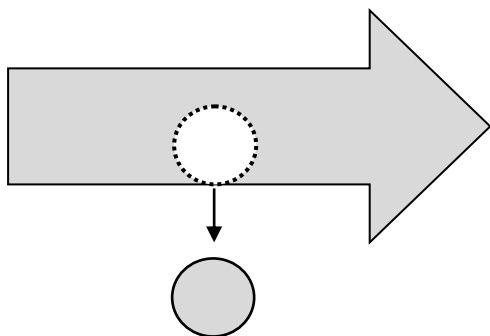
(2) 認知症と物忘れの違い

『認知症とは』

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなることで、日常生活を送ることが困難になる病気です。



『もの忘れ』



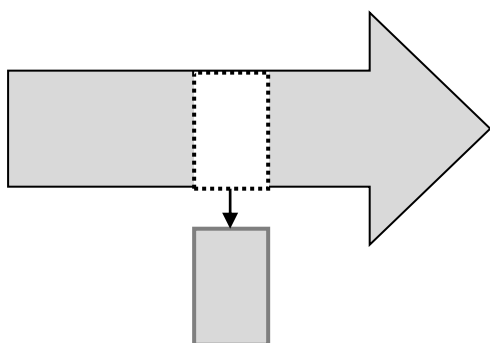
- ・体験の一部のみ忘れている。
- ・ヒントがあれば思いだせる。
- ・もの忘れの自覚がある。

日常生活に支障はない



朝、何を
食べたかな？

『認知症』



- ・体験の全部を忘れている。
- ・思い出すことができない。
- ・もの忘れの自覚がない。

日常生活に支障をきたす

朝ごはん、
食べたかな…



(3) 認知症の種類

認知症はその原因から、いくつかの種類に分けられます。その中でも代表的なものに『アルツハイマー型認知症』『脳血管性認知症』『レビー小体型認知症』があり、3大認知症といわれています。

アルツハイマー型認知症

- ・ 認知症の中で1番多く、全体の半分以上をしめています。
- ・ 脳の神経細胞が少しずつ失われ死滅していきます。
- ・ 脳が縮んで小さくなります。
- ・ 人により様々ですが、10年くらいかけゆっくりと進行します。
- ・ 場所や時間が分からなくなったり、暴言や暴力など様々な症状があらわれます。
- ・ 進行を遅らせる治療を行います。

脳血管性認知症

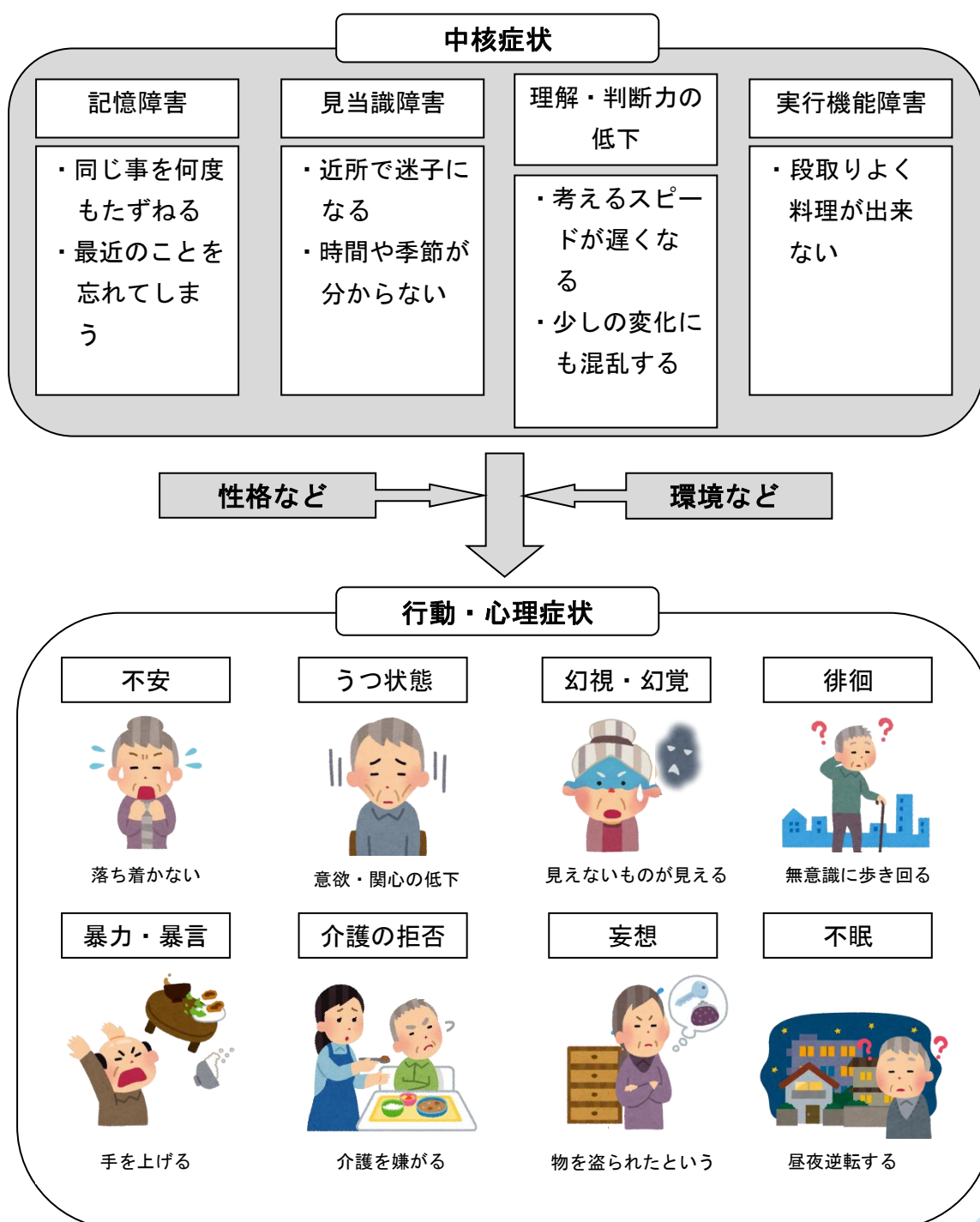
- ・ 脳梗塞や脳出血のため、脳の細胞に血液が行きわたらなくなり、脳の神経細胞が死滅していきます。
- ・ 再発の恐れがあり、そのたびに段階的に進行します。
- ・ もの忘れは多いが判断はしっかりしている、などのいわゆる「まだら」の状態もあります。
- ・ 脳の神経細胞が死滅した場所によりますが、手足のまひや、話しくなくなったりなどの身体の症状がでます。
- ・ 高血圧や糖尿病などの治療や、血液の流れをよくする薬などで予防や治療を行います。

レビー小体型認知症

- ・ レビー小体という物質が脳にたまり、脳の神経細胞を傷つけることによって起こります。
- ・ 初期の段階からもの忘れに加えて、見えないものが見えたり（幻視）、テーブルのしみや汚れが虫に見えたり（錯視）します。
- ・ 手足の震えや、筋肉のこわばりで動きがぎこちなくなるなどの身体の症状がでます。

(4) 認知症の症状

脳の細胞が壊れることによって、程度に差はあるものの全ての認知症の方に起こる症状（中核症状）と、その方の性格や環境に影響され起こる症状（行動・心理症状）があります。



(5) 認知症の予防

認知症の予防には、運動や食事、活動的な生活がポイントと言われています。以下のような生活習慣を心がけることで、認知症の予防につながると考えられています。

運動

有酸素運動をしましょう

ウォーキングなどの有酸素運動は、全身の血流を促進し、脳に十分な酸素や栄養が送られるため、認知症になりにくくなります。



食事

野菜や果物、魚を食べましょう

食事では、ビタミンCやビタミンE、 β カロテンなどを含む野菜や果物、DHAやEPAを多く含む青魚などをバランスよく食べることが認知症予防に効果的と考えられています。



生活

日常生活を活発にしよう

趣味やスポーツ、友だちづきあいを楽しみ生活を活発にするほど、脳が刺激を受け認知症になりにくくなります。



(6) 早期相談が大切

「認知症は治らないから…」というイメージを持っている方もおられると思います。けれど認知症は早期に発見して、治療や適切なケアを行えば、症状を改善したり、悪化を防ぐことができる病気です。「おかしいな？」と思ったら、かかりつけのお医者さんなどに相談しアドバイスを受けることが大切です。

◎ 早期相談・発見によるメリット

・ 早期の治療で治る病気もある

「慢性硬膜下血腫」や「正常圧水頭症」を原因とする認知症の場合は、早期に治療することで、劇的に良くなる場合があります。しかし、治療が遅れると回復は望めなくなり、命の危険にかかわる場合もあります。

・ 早期の処方薬で薬の効き目を高められる

認知症の薬は、進行を遅らせたり、行動・心理症状を抑えるのに効果があるとされています。しかし、認知症が進行してからでは効果が薄く、早い段階から使い始めることが効果的だと言われています。

・ 早期の対応で今後の生活の準備をすることができる

早期の対応で症状が緩やかに進行することで、本人や家族が認知症や介護に対しての知識を得ることができたり、様々な支援を受ける準備を整えることができます。

まずはかかりつけ医に
相談しましょう



平成26年12月 初版 発行
令和 7年 4月 第9版 発行

協力：柏原市医師会 養心会 国分病院 認知症疾患医療センター「八尾こころのホスピタル」
大阪介護支援専門員協会 柏原支部 地域密着型サービス事業所連絡会
柏原市介護保険デイサービス事業所連絡会 介護予防サポーターズ（順不同）

問合せ先

柏原市高齢者いきいき元気センター

TEL： 072-970-3100

柏原市健康部高齢介護課高齢者支援係

TEL： 072-972-1570（直通）