

4

認知症ってなに？ ～正しく知ろう 認知症～

忘れることは
そんなに悲しい
ことではない
誰かに助けて
もらえれば
大好きだよ

当事者の方の声▲

認知症は、脳の障害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。認知機能が低下すると、日々の生活をひとつひとつこなすことや、人との関係に支障をもたらすようになります。ご自身の病気を理解すると、今後の生活や見通しを考える上でヒントになります。

認知機能とは

記憶、思考、見当識（時間、場所、人物）、理解、学習、言語、判断など、日々の生活を自立して暮らしていくための重要な機能のことを言います。

加齢によるもの忘れと、認知症によるもの忘れは違います

◎加齢によるもの忘れ

- 体験した一部を忘れる。【例】食事の献立が思い出せない「今日のお昼、何食べたっけ？」
- 曜日や日付を間違えることがあるが、日常生活に大きな支障はない。

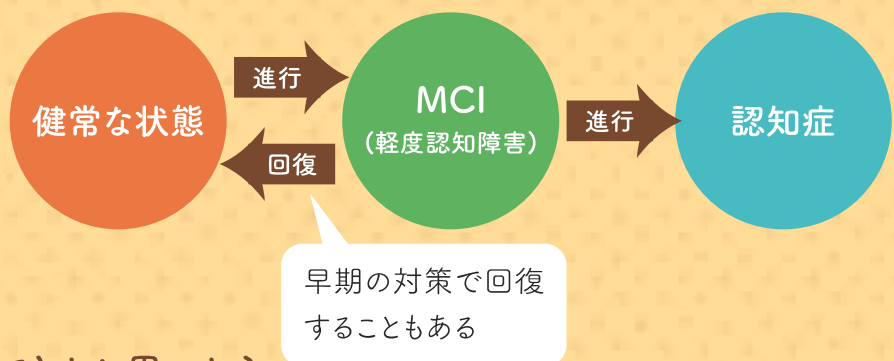
◎認知症によるもの忘れ

- 体験したことの全体を忘れる。【例】食事をしたこと自体を忘れる「お昼ご飯は？まだ食べていない！」
- 日付や時刻（朝か夕方）、季節がわからなくなり、日常生活に支障が出る。

知っていますか？MCI（軽度認知障害）

MCIは認知症と健常な状態の「中間」で認知症を発症する手前の段階のことです。同じ年代の人と比べると認知機能は低下しているが日常生活には支障がない状態です。

MCIは放っておくと認知機能の低下が続き認知症に進行しますが、適切な予防をすることで健常な状態に戻すことや認知症の発症を遅らせることが期待できます。その為早期に対策をすることが重要です。



◎“もの忘れ”が多くなってきたと思ったら

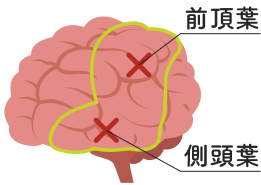
MCIでは、記憶力に軽度の低下がみられる場合が多く認められます。以前と比べてもの忘れが多いと感じる、ご家族等周囲からももの忘れを指摘されることが多くなった等がある場合はかかりつけ医や専門医等への受診をおすすめします。（P.5『どこで受診できるの？』参照）

また、健常な状態への回復や認知症への進行を遅らせる為、生活習慣（食事や運動、睡眠等）を見直し、いろいろな人とコミュニケーションをとることで認知機能の改善や維持を図りましょう。（P.25『認知症の進行予防や健康維持にはどうしたらいい？』参照）

認知症の主な種類と特徴

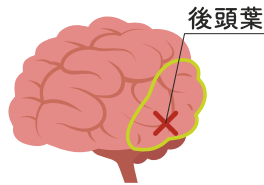
- ◎認知症は、種類によって症状が異なります。
- ◎同じ種類の認知症でも困りごとの出方は人それぞれ違います。

アルツハイマー型



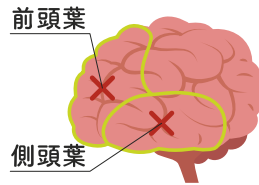
もの忘れから始まる場合が多い、段取りが立てられない、気候にあった服が選べない、薬の管理ができないなど

レビー小体型



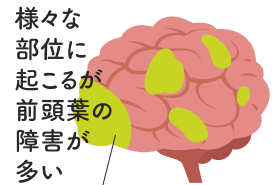
幻視（小さな虫など）、人物誤認、睡眠の乱れ、小刻み歩行、手足のこわばり、転倒など

前頭側頭型



本人の意図に関わらず社会秩序やルールを守れなくなる（例：信号を守れない、羞恥心がなくなる、万引きをする）

脳血管性



アルツハイマー型と比べて早いうちから歩行障害が出やすい、脳卒中の再発予防により進行を軽減できる

その他、正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症、脳腫瘍など病気の症状として認知症になることがあります。もとの病気を治療すると改善することが多いです。

困り事への対応方法（作業療法士からのアドバイス）

よくある困り事

対応方法

物事をすぐに忘れてしまう

- 目に入る位置に手がかりを設置する。
- 周りの人と会話をしながら少しずつ思い出す。



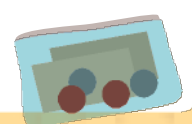
電化製品がうまく使えない

- ボタンが大きく、単純操作の製品を選ぶ。
- よく使うスイッチやボタンにラベルをつける。



買い物がうまくできない

- お札を常備して使う。小銭が溜まったらお札に両替しておく。
- 買い物リストを作成する。



お薬の管理がうまくできない

- 主治医や薬局に薬の一包化をお願いする。
- ポケット付きお薬カレンダーを使う。



※紹介した方法は、あくまで一例です。困った時は一人で頑張り過ぎず、ご家族や専門家にご相談ください。