

高知市では、認知症になっても 住み慣れた地域で安心して暮らせる 認知症にやさしい街づくりを目指します

認知症とは、脳の病気など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ったために認知機能（情報を分析したり、記憶したり、思い出したりする機能）が低下し、普段の日常生活に支障をきたす状態をいいます。

認知症となる原因によって、症状の現れ方・治療・対応に違いがあります。そのため、「おかしいかな？」と思ったら… **早めに受診・診断を受けること**が大切です。

認知症を引き起こす代表的な病気

アルツハイマー型認知症

どんな病気？

脳の神経細胞が徐々に減っていく病気で、異常なタンパク質が脳の中に溜まるためだと考えられています。認知症の原因で最も多いと言われています。

主な症状

覚えたことを思い出さず能力が低下して新しいことが覚えられない、道具が使えない、年月や時刻、自分のいる場所など基本的な状況が把握できず道に迷うといった症状のほか、不安・うつ・妄想が出やすくなります。



脳血管性認知症

どんな病気？

脳の血管が詰まったり破れたり「脳血管疾患（脳梗塞・脳出血など）」により、栄養が届かなくなった神経細胞が死んでしまう病気で、「脳血管疾患」にかかりにくい生活を送ることが予防につながります。

主な症状

感情の起伏が激しく、抑うつ気分が見られたり、意欲や注意力が低下して複雑な作業ができなくなったりします。段取りが悪くなり、料理が作れなくなるなどの特徴があります。



このほかにも、頭部外傷や脳腫瘍、感染症やアルコールなどが原因で、認知症の症状が見られることもあります。

レビー小体型認知症

どんな病気？

「レビー小体」という異常なタンパク質の固まりが脳の中に現れることにより起こる病気と考えられています。

主な症状

手足のふるえ・こわばりなどの歩行障害や、幻視（その場にはないものが現実にあるように見える）を伴い、日や時間により症状の変動が大きいことが特徴です。初期には、記憶は比較的保たれている場合も多いと言われています。



前頭側頭型認知症

どんな病気？

脳の中でも理性をつかさどる「前頭葉」と聴覚や言葉の理解を担当する「側頭葉」が縮んでいく病気で、原因はよく分かっていません。比較的若い時期にかかる人が多い認知症と言われています。

主な症状

我慢や思いやりなどの社会性を失い、性格変化が見られます。怒りっぽくなり、衝動的に行動する、毎日同じ行動を繰り返すなど、周囲への配慮を欠いた行動をとる特徴があります。



「認知症かもしれない」と思ったら…

まずは、かかりつけ医や地域包括支援センター（高齢者支援センター）などの相談窓口にご相談ください。認知症は、早期発見・早期治療がとても大切です。認知症の原因によって病気への対処方法、治療方法も異なります。早期に対応することで症状の進行を遅らせたり、悪化予防につながる可能性もあります。病気の特徴をつかんでおくことで、介護される方の対応方法の備えになります。認知症かな？と思ったら、まず相談！受診へ！

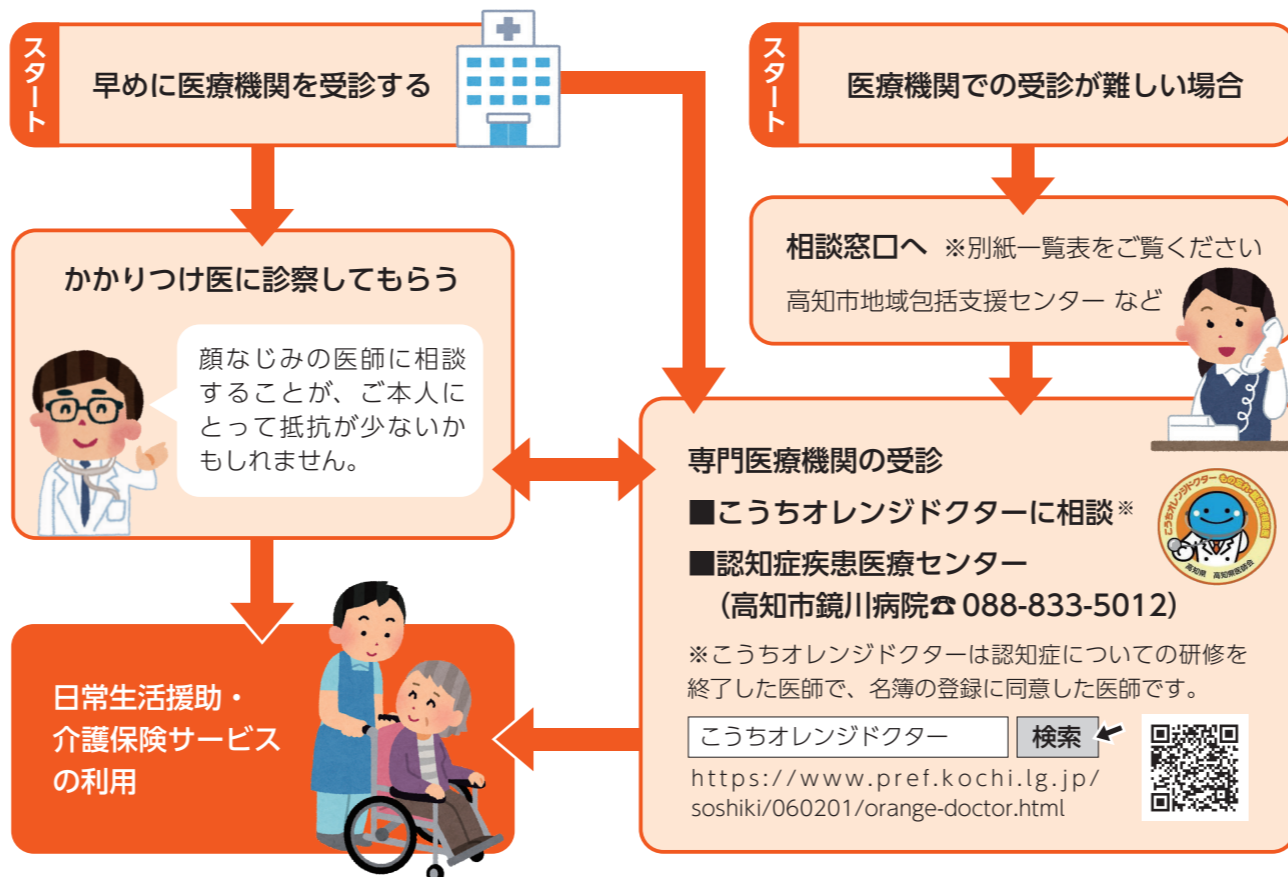


認知症早期発見のためのチェックリスト

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる | <input type="checkbox"/> ささいなことで怒りっぽくなった |
| <input type="checkbox"/> 同じことを何度も「言う」・「問う」・「する」 | <input type="checkbox"/> 周りへの気遣いがなくなり、頑固になった |
| <input type="checkbox"/> しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている | <input type="checkbox"/> 自分の失敗を人のせいにする |
| <input type="checkbox"/> 財布・通帳・衣類などを「盗まれた」と人を疑う | <input type="checkbox"/> 「この頃様子がおかしい」と周囲から言われた |
| <input type="checkbox"/> 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった | <input type="checkbox"/> 一人になると怖がったり寂しがったりする |
| <input type="checkbox"/> 新しいことが覚えられない | <input type="checkbox"/> 外出時、持ち物を何度も確かめる |
| <input type="checkbox"/> 話のつじつまが合わない | <input type="checkbox"/> 「頭が変になった」と本人が訴える |
| <input type="checkbox"/> テレビ番組の内容が理解できない | <input type="checkbox"/> 下着を変えず、身だしなみを構わなくなった |
| <input type="checkbox"/> 約束の日時や場所を間違えるようになった | <input type="checkbox"/> 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった |
| <input type="checkbox"/> 慣れた道でも迷うことがある | <input type="checkbox"/> ふさぎ込んで何をするのもおっくうがり、嫌がる |

※出典（公社）認知症のひとと家族の会作成「家族がつくった認知症早期発見のめやす」より

以上の項目に思い当たることがあったら…



高知市

認知症あんしんガイド

（認知症ケアパス）



認知症ケアパスとは？

認知症になったときに、「本人の様子」や「暮らしの中の困りごと」に応じて、どのような支援やサービスが受けられるかを示した手引きです。ご本人の状態に応じた医療や介護、周囲のサポートが受けられることによって、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができます。

忘れることを家族に言えずに隠していたけど、認知症の診断を受けて理解してもらえ、家族に話すようになった。気持ちも楽になった。（認知症の女性）

勇気がいったが、相談してみたら関わってくれる方が増えて気持ちが楽になった。（ご家族）

抱え込まずに相談しましょう

認知症の状態	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
本人の様子 (症状や行動)	●物忘れはあるが、金銭感覚や買い物、手続きを含め、日常生活は自立している。	●買い物や電話、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。 ●新しいことがなかなか覚えられない。 ●料理の準備や手順を考えるなど、状況判断が必要な作業が難しくなる。	●服薬管理ができない、電話や訪問者の対応などが一人では難しい。 ●道に迷うことがある。 ●今までできていたことにミスが目立つようになる。	●着替えや食事、排せつ等がうまくできない。 ●自宅が分からなくなる。 ●日時・季節がわからなくなる。	●ほぼ寝たきりで意思の疎通が困難である。 ●言葉によるコミュニケーションが難しくなる。 ●声かけや介助を拒む。 ●飲み込みが悪くなり食事に介助が必要。
ご家族などへのお願い やっておきたいこと 決めておきたいこと	●おかしい、いつもと違うと思った時は、早めに地域包括支援センター（高齢者支援センター）へ相談しましょう。 ●今後のことも考えてかかりつけ医を持つようにしましょう。 ●本人に家庭内での役割を持ってもらい、継続できるようにしましょう。	●介護で困ったことがあったら抱え込まず、ケアマネジャーや地域包括支援センター（高齢者支援センター）に相談しましょう。 ●本人には次第にできないことが増える不安や苛立ちがあります。家族など周囲の人が上手にサポートしましょう。 ●医療や介護の方針、成年後見制度を利用した財産管理の方法などを早い時期から本人の意向を踏まえて話し合っておきましょう。	●介護の負担が増えるため、困ったら早めにケアマネジャーや地域包括支援センター（高齢者支援センター）に相談し、医療や介護のサポートを利用しましょう。 ●GPS付の携帯電話や、安全センサー付きの電化製品など、安全対策を検討しましょう。 ●家族だけでなく、民生委員や近くの知人や友人など一緒に見守る人の人数を増やしましょう。 ●介護者自身が、体調を崩さないように健康管理をし、介護のストレスを分散する機会を持ちましょう。同じ介護者同士で情報交換したりする機会も持つとよいでしょう。	●言葉による意思疎通が難しくなります。しぐさや表情、スキンシップなどのコミュニケーション方法を工夫し、本人を安心させましょう。 ●日常生活で一人ではできないまたは介助がないとできないこと（食事・排せつ・清潔保持など）が増え、合併症を起こしやすくなります。かかりつけ医やケアマネジャーと相談しながら、医療・看護・介護等を充実させましょう。	
認知症の人を支援する体制等	介護予防	●いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操・しゃきしゃき百歳体操			
	つながり支援	●地域交流デイサービス：高齢者が地域で集い、交流できる場です。地域のネットワークづくりを促進し、閉じこもりを防いで寝たきりや認知症の予防及び早期発見につながります。市内の老人福祉センター・公民館・集会所などで、月1～2回実施しています。 ●宅老所：高齢者が住み慣れた自宅や地域でできる限り介護を必要としない生活を送ることができるよう、気軽に集えて利用者同士がなごやかに交流できる場です。市内の民家や老人福祉センター等で実施しています。			
	安否確認・見守り	●あんしんFメール：高知県警が実施しています。携帯電話のメール機能を活用し、不審者情報・各種防犯情報・早期発見が必要な高齢者の行方不明事案・特殊詐欺予兆電話に関する防犯情報などを発信しています。 ●老人日常生活用具給付事業（徘徊探知機等）：早期に発見して事故防止を図るなど、家族が安心して介護できる環境を整備します。※対象には要件があります。			
	意思決定支援	●日常生活自立支援事業：判断能力が不十分な方が自立した生活が送れるよう、福祉サービス利用の援助・日常的な金銭管理等の支援を行います。 ●成年後見制度：本人に代わって契約を結んだり、財産の管理を依頼できます。本人の判断能力の程度に応じて、補助・保佐・後見の類型に分けられます。			
	生活支援	●移動スーパー：生鮮食品や日用品等を自宅近くまで販売に来てくれます。 ●配食サービス：お弁当を自宅まで届けてくれます。※対象には要件があります。 ●住宅改修：自宅で生活しやすいように住宅を改修する際、費用の一部助成を受けることができます。 ●通いのサービス（介護保険）：日常生活上の世話や機能訓練などの専門的なケアを日帰りで行います。（通所介護・通所リハビリテーション等） ●訪問サービス：ヘルパーによる身体介護（食事・入浴・排せつ等）や生活援助（調理・洗濯等）、看護師による病状管理、リハ職による機能訓練を受けることができます。 ●自費サービス：介護保険では利用できないサービスや、介護保険がなくても自費でサービスを受けることができます。 ●認知症初期集中支援チーム事業：認知症の人やその家族に早期に関わり、適切な医療・介護サービスに結び付けるための支援を行います。			
		●通い・訪問・泊まりを組み合わせたサービス（小規模多機能型居宅介護・看護小規模多機能型居宅介護）：通いを中心に、訪問や泊まりのサービスを組み合わせ、多機能なサービスを行います。 ●泊まりのサービス（ショートステイ）：介護老人保健施設や病院等に短期入所して、医学的な管理のもとでの介護や機能訓練を受けることができます。			
		●通いのサービス（医療保険の重度認知症デイケア）：重度の認知症の方が安心して穏やかに過ごせるよう、個別性重視の訓練やレクリエーションを行います。			
		●家族介護用品支給事業：おむつなどの介護用品代として「家族介護用品引換券」を支給します。※対象には要件があります。			
	医療	●かかりつけ医・かかりつけ薬局：体調の管理や、病気の治療・予防など、自分や家族の健康に関して日常的に相談できます。○訪問診療（定期的）・往診（臨時的）：受診できない方に対し、自宅や施設へ医師が訪問し、診療します。 ●かかりつけ歯科医：歯の治療・予防など日常的に相談できます。○訪問歯科診療：受診できない方に対し、自宅や施設へ歯科医師や歯科衛生士が訪問し、診療やケアを行います。			
		●急性期治療病棟：認知症に伴う幻覚、妄想、夜間せん妄、徘徊、異食等の症状が著しく看護が困難で、急性期の集中的な治療を要する重度の認知症疾患患者の治療を行います。			
すまい	●自宅。 ●特定施設：ケアハウス（一般）・有料老人ホーム（住宅型・介護付）・サービス付き高齢者向け住宅等があります。食事の提供や緊急時の対応を受けることができます。受けられるサービスは施設によって分かれます。 ●特定施設入所者介護生活：上記の特定施設入居者を対象に、入浴・排せつ・食事等の介護や、日常生活上・療養上の世話、機能訓練を行います。				
	●グループホーム（認知症対応型共同生活介護事業所）：共同生活住居で、家庭的な環境と地域住民との交流のもとで、入浴、排せつ、食事などの日常生活上の支援などを行います。				
	●特別養護老人ホーム：要介護3以上の認定を受け、日常生活において常に介護が必要だが、在宅での適切な介護が困難な場合に入所し、食事・入浴・排せつ等の介護を受けることができます。 ●介護療養型医療施設（介護療養病棟）：要介護1～5の認定を受け、病状が安定期の療養中の方で、療養上の管理・看護・医学的管理下での介護やリハビリテーションが必要な方が対象です。				