



西淀川区

2020年版

に~よん参考書

～認知症編～



西淀川区マスコットキャラクター
に~よん

もの忘れに
なりたくないな

認知症って
予防できるの
かな？

早めに相談して
いきたいな

これからも
住み慣れた家で
暮らしたいな



この参考書は、『認知症ケアパス』です。

認知症の人の状態に応じたサービス提供の流れを示したものです。

『認知症は誰もがなりうる身近な病気です。』

〈編集〉 西淀川区認知症ケアパス作成のための検討委員会、西淀川区医師会〔在宅医療・介護連携支援相談支援室〕、西淀川区役所、西淀川区社会福祉協議会（地域支援、見守り相談室 生活支援体制整備事業）、西淀川区地域包括支援センター、佃地域総合相談窓口「アイ」、淀地域総合相談窓口、西淀川区訪問看護ステーション連絡会、西淀川区居宅介護支援事業者連絡会、陽だまり西淀川オレンジチーム（認知症初期集中支援チーム）、西淀川区南西部地域包括支援センター

〈発行〉 西淀川区南西部地域包括支援センター、西淀川区社会福祉協議会、西淀川区地域包括支援センター、陽だまり西淀川オレンジチーム

〈監修〉 認知症サポート医：千船病院 瀧本裕 / 杉山診療所 杉山博通 / 歌島上田クリニック 上田純也 / 西淀病院 野口愛

〈協力〉 一般社団法人 西淀川区医師会、西淀川区役所、西淀川区社会福祉協議会

... 「よりそうまち西淀川」の実現のために ...

認知症の
人に早く
気づきます

認知症の
人を地域で
支えます

認知症の
予防に
取り組みます

認知症の人に
よりそう
まち西淀川

認知症はだれでもかかりうる病気です。現在65歳以上の高齢者の約7人に1人が認知症であると推計されており、西淀川区でも約3,500人以上の認知症の方がおられると推計され、2025年(令和7年)には、その割合は約5人に1人に上昇すると見込まれています。

「支え上手、支えられ上手な人があふれるまち西淀川」を基本理念として、認知症になっても、出来る限り住み慣れた地域で暮らし続けることができるように、ご家族の方、介護関係者の方、地域の方々が、ご本人に寄り添えるように、さらに、共に生きる希望を見いだせるような、暮らしやすいまち西淀川を一緒にめざしましょう。

このたび、認知症のガイドブック「西淀川区(得)に～よん参考書～認知症編～」を作成し、認知症に関わる方やご家族の方など皆さまの道しるべとしてお役に立つことを願っています。

西淀川区認知症ケアパス作成のための検討委員会

ごあいさつ 認知症かも!?

「認知症だけにはなりたくない!」って、思っていないですか。あるいは逆に、「認知症なんか、なったもん勝ちや!」って思っていないですか。これって、よく考えると「認知症は怖い」という恐怖心から出てくる言葉です。でも、恐れる必要はありません。なぜって?それはこの冊子を読めばわかります。まず「認知症になるかも」と不安なあなた。認知症の予防には、規則正しい生活とバランスの良い食事(特にたんぱく質)が重要です。でももっと大切なのは、実は、外へ出ること。それも一人だけではいけません。人と交わりましょう。身体を動かし、色々とお喋りし、地域活動に参加しましょう。ご自分の得意なことで良いのです。それが認知症にならないための最もよい方法です。「お祖母ちゃん(お祖父ちゃん)が認知症になったかも」と不安なあなた。薬で治ったり、手術で治るような、治療できる認知症もありますよ。進行を遅らせる方法もあります。もうダメやと思わずに、まずは、この冊子を読んでみてください。どこへ相談すれば良いか、誰に頼れば良いか、きっとわかるはずですよ。

この冊子は、「西淀川区民」の認知症の悩みごとを解決するお手伝いのための“参考書”です。どうぞご活用ください。

一般社団法人 西淀川区医師会 会長 福田 弥一郎

1. 認知症って何?	2
(1) 主な症状	2
(2) 認知症の種類と特徴	3
2. 認知症かなとおもったら	4
3. 認知症を予防するための生活習慣	4
4. 認知症の人との接し方	5
5. 認知症をチェックしてみよう「症状の程度における傾向と対策」	6～7
6. あなたの地域の身近なサポート	8～11
(1) 本人へのサポート	8
(2) 家族へのサポート	10
(3) 本人・家族・地域の方々へのサポート	11
7. 西淀川区区内での認知症に関する専門医療機関	12
8. 自分でできる! 認知症をチェックしてみよう	13
9. 認知症についての相談、高齢者のくらしと介護の相談窓口	14

1 認知症って何？

(1) 主な症状

誰でも「もの忘れ」をします。脳に病気が起こり、認知機能(物事の判断する能力)が低下し、日常生活に支障をきたす状態が「**認知症**」です。

認知症の症状には、経過にともなって誰にでも生じる「**中核症状**」と環境など様々な要因が加わって生じる「**周辺症状(BPSD)**」があります。

●違いを知りましょう

加齢によるもの忘れ

「何を食べたか」を思い出せない

「約束をすっかり」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

認知症によるもの忘れ

「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」わからない

置忘れ、紛失が「頻繁」になる

コラム① 軽度認知障害を知っていますか？

軽度認知障害は、認知症の一步手前の状態で、MCI(Mild Cognitive Impairment)とも呼ばれます。認知症における物忘れのような記憶障害が出るものの症状はまだ軽く、正常な状態と認知症の中間と言えます。認知症ではありません。



中核症状

- もの忘れ
- 状況判断ができない
- 計算ができない
- 時間・場所・人が認識できない
- 手順よく物事を進められないなど

治すことが難しい...



周辺症状 (BPSD)

- 無気力になる
- 物が盗られたと騒ぐ
- 徘徊
- 怒りっぽい、怒鳴る
- なかなか寝付かないなど

改善することができる

以前に比べて「あれ?おかしいな」という気づき大切です。

(2) 認知症の種類と特徴

【一番多い認知症】

アルツハイマー型認知症

女性に多く、進行は緩やか。記憶障害が著しく、特に最近の記憶(短期記憶)が不得意になります。うつ状態がみられることもあります。



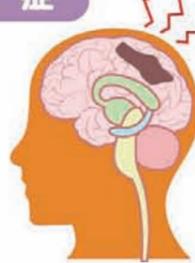
特徴的な症状の例

- 同じ質問を何度も聞く
- 物事の段取り(食事の準備など)が悪くなる
- 日にちが分からなくなる
- 約束をすっぽかす など

【脳梗塞や脳出血などが引き金】

脳血管性認知症

男性に多く、脳の血管障害で脳細胞が死滅することで発症します。脳血管障害のリスクとなる高血圧や糖尿病などの治療・改善が予防につながります。



特徴的な症状の例

- 意欲が低下する
- もの忘れがあるわりには、しっかりしている(まだら認知症)
- 手足の麻痺がある など

【幻視が起こることが特徴】

レビー小体型認知症

初期のころはもの忘れより、うつ状態、失神、ふるえといった症状が出たり、幻視(目の前に無いはずの物が見える)を認めたりすることがあります。



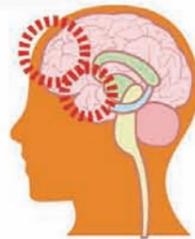
特徴的な症状の例

- 子どもや虫が見えると言う
- 夢を見て反応し、大声を出す
- もの忘れは軽い など

【性格や行動上の変化が主な症状】

前頭側頭型認知症

もの忘れの症状は軽く、意欲や理性、感情をコントロールすることが難しくなります。万引きや無銭飲食などで周囲を困惑させることも少なくありません。



特徴的な症状の例

- 同じ時間に同じ行動をとる
- 同じ食品を際限なく食べる
- 周囲を顧みず自己本位な行動が目立つ など

65歳未満で発症する 若年性認知症

若年性認知症は、意欲低下や行動異常、空間認知などの症状がもの忘れよりも目立つことが多いため、認知症と気づかれにくく、うつ病など精神疾患と診断されることもしばしばあります。

※こんな症状にご注意

- 家事に時間がかかる
- 打ち合わせの約束をしたことを忘れる
- 書類の整理が難しくなった
- 車庫入れが苦手になる

2 認知症かなとおもったら

認知症は、早期診断と早期治療が大切です

理由1 早期より治療を開始することで、症状が軽減したり完治する病気があります。甲状腺機能低下症や、硬膜下血腫、正常圧水頭症が原因で認知機能が低下している場合、治療により改善できます。

理由2 早期より薬を服用することにより、効果が高まります。アルツハイマー型認知症では、薬を服用することで、認知症状の進行を遅らせることができますが、早期である方がその効果は上がります。脳血管性認知症でも、新たな脳血管障害の予防を講じると悪化を防ぎやすくなります。

理由3 早期診断・早期治療により、治療の見通しがつき適切なケアができます。早期診断によって、具体的な病名がわかることで、今後生じる症状も予測でき、余裕を持った対応ができます。治療だけでなく、ケアの仕方も病気によってコツがあり、変わってくるのです。

かかりつけ医(身近なお医者さん)があなたのことを一番よく知っています。



まずはかかりつけ医に相談しましょう!!

かかりつけ医がない場合は、地域包括支援センター・総合相談窓口(P14)に相談しましょう!

3 認知症を予防するための生活習慣

認知症のリスクを高める習慣は、「あまり運動をしない」「あまり食べない」「あまり脳を活性化させていない」です。

こんなことからしてみよう!!

(1)よく運動する

- ◎エレベーター、エスカレーターより、階段を利用する
- ◎近くでの買い物は歩いていく
- ◎掃除の回数を増やす
- ◎緑陰道路を歩く時間をつくる



(2)よく食べる

- ◎ゆっくりよく噛んで食べる
- ◎一日3食、規則正しく食べる
- ◎食べすぎに注意。腹七分目
- ◎毎食、主食・主菜・副菜をそろえる



(3)脳を活性化させる

- ◎社会参加する
- ◎家族、友人と会話する
- ◎料理、掃除など役割をもつ
- ◎ウォーキング、園芸など生きがいを持つ
- ◎新聞を読む(活字を読む)
- ◎日記をつける(1行日記でもよい)

※『西淀川区得に〜よん参考書〜コミュニティ情報編〜』をご活用ください!!

コラム② 認知症予防のために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倍になることがわかっています。歯を失ったら、入れ歯をつくり、入れ歯は歯科医に定期的に調整してもらって、きちんと噛んで食べられるようにしましょう。



4 認知症の人との接し方

(1)自尊心を傷つけないようにしましょう

〈感じる力は失われません〉

(2)余裕をもって穏やかな気持ちで対応しましょう

〈いら立ちは伝わります〉

(3)できないことは、さりげなくフォローしてあげましょう

〈なるべくなら自分でする事も〉

(4)ゆっくり、1つずつ簡潔に伝えましょう

〈「あれ」「それ」「これ」を使わずに〉

(5)本人の視界にはいったところで話しましょう

〈本人の目をみて話しましょう〉

(6)聴き上手になりましょう

〈否定せずにできるだけ聴いてあげましょう〉

(7)しつこく、命令しないようにしましょう

〈ゆっくり穏やかに働きかけましょう〉