

認知症を知ろう

認知症は脳の病気です

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなって記憶力や判断力などが低下し、日常生活にまで支障が出る状態で、通常の老化による衰えとは違います。たとえば、朝ごはんは何を食べたか思い出せないといった体験の一部を忘れるのは、老化によるもの忘れといえますが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は、認知症が疑われます。



どんな症状が起こるのでしょうか

認知症になると記憶力や判断力などが衰えます。これが認知症という病気の本質なので「中核症状」といわれます。また、中核症状のために周囲とうまく適応できなくなったり、心身が衰えたり、不安になることなどによって妄想や幻覚などの症状が出ることもあり、これを「行動・心理症状 (BPSD: Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia)」といいます。

中核症状

記憶障害

新しい体験の記憶や、知っているはずの記憶の呼び覚ましに困難になる障害。



見当識障害

時間、日付、季節感、場所、人間関係などの把握が困難になる障害。



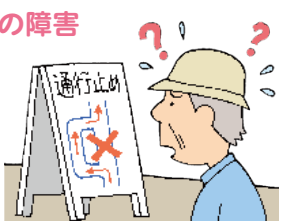
実行機能障害

旅行や料理など計画や手順を考え、それにそって実行することが困難になる障害。



理解・判断力の障害

2つ以上のことの同時処理や、いつもと違うささいな変化への対応が困難になる障害。



中核症状に、不安やあせり、心身の不調、周囲の適切でない対応などが影響

行動・心理症状 (BPSD)

周辺症状は、適切な治療や周囲のサポートで認知症の人が感じている精神的なストレスなどを取り除くことによって、ある程度の予防や緩和が可能です。

- 妄想
- 幻覚
- 攻撃的な言動
- 徘徊
- 無気力
- 便をいじるなど排せつの混乱
- 過食など食行動の混乱 など

認知症に早く気づこう

認知症は早期の発見が大切です

認知症は早期の発見と治療がとても大切な病気です。完治が難しい病気とされていますが、早期に発見して適切な対処をすれば、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。

早期発見による3つのメリット

メリット 1 早期治療で改善も期待できる

認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見し早期に治療をはじめると、改善が期待できるものもあります。

メリット 2 進行を遅らせることができる

認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことによって、その進行のスピードを遅らせることができます。

メリット 3 事前にさまざまな準備ができる

早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を整えることができます。

認知症が疑われるサイン

認知症による変化は、本人よりも周囲の人が気づきやすいことも多いので、身近な家族などが一緒にチェックしましょう。チェックが入った項目が多いほど認知症の可能性が高いといえます。

- 直前にしたことや話したことを忘れてしまったようになった。
- 同じことを何度も言ったり、聞いたり、したりするようになった。
- 置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探しものをしている。
- 知っているはずの人やものの名前が出てこなくなった。
- つじつまの合わない作り話をするようになった。
- 以前にくらべ、ささいなことで怒りっぽくなった。

- おしゃれや清潔感など身だしなみに気を使わなくなった。
- 今まで好きだった趣味などへの興味や関心がなくなった。
- 外出したり、人と会ったりするのをおっくうがり、嫌がるようになった。
- 今までできていた家事、計算、運転などのミスが多くなった。
- 日付や時間を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった。
- 財布が見当たらないときなど、盗まれたと人を疑うようになった。



「軽度認知障害 (MCI)」

いわば認知症の前段階で、軽い記憶障害などはあっても日常生活は大きな支障なく送れる状態です。この段階で適切に対処すれば、特にアルツハイマー型認知症への移行を予防、または先送りできるといわれています。

認知症の経過と対応



認知症ケアパスは、認知症の疑いから発症、その進行とともに変化していく状態に応じて、どのような医療や介護などの支援を受ければよいのか大まかな目安を示したものです。認知症の人をケアする事前の準備にも役立ちます。

※ケアパスとは「ケアの流れ」。認知症の状態に応じた適切なサービスの流れを意味します。

認知症の進行(右へ行くほど時間が経過し症状も進行しています)

認知症の進行	認知症の疑いがある状態	軽い症状はあっても日常生活は自立している状態	見守りがあれば日常生活は自立できる状態	日常生活に手助けや介護が必要な状態	常に介護が必要な状態
<p>この時期の本人の様子や症状</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●もの忘れをしても、本人にその自覚がある。 ●「あれ」「それ」「あの人」など代名詞が増える。 ●ヒントがあれば思い出す。 	<ul style="list-style-type: none"> ●同じことを何回も聞く。 ●さがしものが増える。 ●買い物の支払いや事務処理でのミスが増える。 ●意欲や自信が減退する。 	<ul style="list-style-type: none"> ●手順の多い料理などができなくなる。 ●時間や曜日だけでなく季節や年次もあやふやになる。 ●感情の起伏が激しくなる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●服の着替えが困難になる。 ●「ものを盗まれた」などの被害妄想が増える。 ●家族を他人と間違える。 ●徘徊して道に迷う。 	<ul style="list-style-type: none"> ●飲食、排せつ、入浴といった日々の行為が困難になる。 ●寝たきりの生活が増える。 ●感覚は残っているが、言葉による意思表示が減る。
<p>家族など介護者の対応のポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●認知症を身近な病気として関心をもつ。 ●認知症を予防する生活改善や、趣味など新たな交流や活動をすすめる。 ●高血圧や糖尿病などの生活習慣病を管理する。 	<ul style="list-style-type: none"> ●かかりつけ医や地域包括支援センターに相談する。 ●ミスや失敗を責めず、本人の不安をやわらげる。 ●近親者などに伝えておく。 ●できるだけ本人の興味をひく活動をすすめる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●医療のほか介護保険などの支援についても勉強する。 ●役割を取り上げるのではなく、本人ができない部分を周囲が支援する。 	<ul style="list-style-type: none"> ●家族だけで支えようとしないうで、介護保険などの公的サービスなどを積極的に利用する。 ●サービスの利用で介護する人の心身の負担を軽くする。 	<ul style="list-style-type: none"> ●設備の整った施設などへの住み替えを考える。 ●スキンシップなどコミュニケーションを工夫する。 ●終末期(看取り)に備える。

地域のサポート体制

これらの支援が必要となる時期や、具体的なサービスなどをはじめる時期は、それぞれのケースによって異なります。



予防	認知症を発症させない生活習慣を身につけましょう。軽度認知障害(MCI)の発見も大切です。	■畿央大学、通いの場、地域サロン・クラブ、事業所(出前講座・自費運動教室など)
相談	かかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談し、進行に応じた助言をもらいましょう。	■かかりつけ医、地域包括支援センター、家族の会、認知症カフェ
医療	かかりつけ医を中心に、認知症の専門医、歯科医、薬局など安心の医療体制を整えましょう。	■かかりつけ医、認知症疾患医療センター、訪問看護ステーション、調剤薬局
介護	ケアマネジャーを中心に、本人や家族の状態や状況に応じたサービスを利用しましょう。	■通所介護(デイサービス)、通所リハビリ(デイケア)、訪問介護(ホームヘルプ)、認知症対応型共同生活介護(グループホーム)、短期入所生活介護(ショートステイ)
住まい	認知症の人が暮らしやすく、けがや事故などの危険の少ない住まいや環境をつくりましょう。	■特別養護老人ホーム、有料老人ホーム、認知症対応型共同生活介護(グループホーム)
その他	認知症の人や家族に役立つ、さまざまな活動やコミュニティを活用しましょう。	■認知症カフェ、認知症サポーター養成講座、訪問看護ステーション、畿央大学(オレンジプロジェクト)、配食サービス、見守りネットワーク、成年後見制度

目的別支援内容

① 予防・地域交流

・「通いの場」

町内の公民館や集会所など地域において、住民主体の介護予防体操やレクリエーションを行っています。

お問い合わせ先：広陵町介護福祉課地域包括支援センター ☎ 0745-54-6663

・「ひまわりカフェ」

認知症の人やその家族、地域住民、専門職など誰もが気軽に集える場所です。コーヒーなどを飲みながら参加者同士で交流したり、専門職に認知症のことや、医療・介護のこと、日々の生活の心配ごとなどを気軽に相談したり出来ます。

お問い合わせ先：エリシオン（毎月第1日曜日 12時より開催） ☎ 0745-54-3540

大和園（毎月第3水曜日 13時00分より開催） ☎ 0745-55-1126

おきなのだ（不定期開催） ☎ 0745-55-5551

② 相談

・「広陵町介護福祉課・地域包括支援センター」

高齢者の総合相談窓口です。介護保険の手続きやその他福祉サービスについての相談が出来ます。主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士が連携して、総合的に高齢者の暮らしを支えます。

お問い合わせ先：広陵町介護福祉課地域包括支援センター ☎ 0745-54-6663

・図書館「認知症相談窓口」のご案内

認知症看護認定看護師や相談員が認知症の人の医療・介護・福祉の相談に応じます。

日時：毎月1回火曜日 13時30分～16時 ※1回の相談時間は約30分

場所：広陵町立図書館 会議室

予約方法：広陵町介護福祉課地域包括支援センターまで電話にてお申込みください。

・「家族の会 電話相談」（奈良県）

公益社団法人認知症の人と家族の会奈良県支部の介護経験者が応じます。

日時：火・金曜日 10時～15時

土曜日 12時～15時

※祝日は休み

お問い合わせ先：公益社団法人認知症の人と家族の会奈良県支部 ☎ 0742-41-1026

・「家族の会 認知症の電話相談」（全国）

公益社団法人認知症の人と家族の会本部の介護経験者が応じます。

日時：月～金曜日 10時～15時

※土・日・祝日は休み

お問い合わせ先：公益社団法人認知症の人と家族の会本部 ☎ 0120-294-456（無料）

・「奈良県若年性認知症サポートセンターへの相談」（奈良県）

若年性認知症のご本人やそのご家族が直面する悩みや不安に、医療・介護・福祉・行政・労働などの関係者と連携しながらサポートすることを目的に設置しています。

相談は電話・来所・訪問等により受け付けています。

日時：月・水・木・金曜日 9時～17時

毎月第2土曜日 9時～17時

※祝・祭日、年末年始は休み

出張相談：第2金曜日 13時～16時（場所：奈良県立医科大学附属病院内）

お問い合わせ先：奈良県若年性認知症サポートセンター ☎ 0742-81-3857

・「若年性認知症の電話無料相談」（全国）

厚生労働省によって開設された若年性認知症コールセンターにて、専門教育を受けた相談員が応じます。

日時：月～土曜日 10時～15時 ※年末年始・祝日除く

お問い合わせ先：若年性認知症コールセンター ☎ 0800-100-2707（無料）

③ 見守り・支援

・緊急通報サービス事業

おおむね65歳以上の在宅の一人暮らし高齢者で住民税非課税の方を対象に、緊急通報装置による緊急時の通報及び健康相談を行う事業です。

・早期発見ステッカー

広陵町では、高齢者の外出時の安心安全を高めるため、「早期発見ステッカー」を導入し、配布することになりました。これは車のライトなどで光る反射材を使っており、夜間外出時の高齢者早期発見の目印となるものです。

町内在住で65歳以上の方に、「広陵町（NARA）」と印字されたステッカー（靴3足分）を窓口に來られた方に直接お渡しします。

・高齢者見守りネットワーク・徘徊SOSネットワーク

事業所の協力でネットワークを構築し、徘徊高齢者が発生したときに情報提供をお願いし、より早期の発見に努め、地域社会での見守り体制の推進を図ります。

・認知症サポーター養成講座

認知症を理解し、認知症の人や家族を見守る認知症サポーターを養成します。

●広陵町認知症初期集中支援チームとは……………

認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるために、認知症の人やその家族に対して、専門職で構成されたチーム員が訪問を行い、早期診断、早期対応に向けた支援体制をつくることを目的としたチームです。

こんなときは、ご相談を

・最近ちょっと物忘れが…

・認知症の人の介護について誰かに相談したい

・介護が辛い…家族や周囲はどうすればいいの？

・利用できるサービスってなにがあるの？

・ご近所で心配な方がいるんだけど…

お問い合わせ先：広陵町介護福祉課地域包括支援センター ☎ 0745-54-6663



④ 医療

・「認知症疾患医療センター」

認知症の鑑別診断、医療相談に応じます。

【基幹型】

- 奈良県立医科大学附属病院
住所：橿原市四条町 840 TEL：0744-22-3132

【地域型】

- 社会医療法人平和会 吉田病院
住所：奈良市赤田町 1 丁目 7 番 1 号 TEL：0742-45-6599
- 財団法人信貴山病院 ハートランドしぎさん
住所：生駒郡三郷町勢野北 4 丁目 13 番 1 号 TEL：0745-31-3345
- 医療法人鴻池会 秋津鴻池病院
住所：御所市池之内 1064 TEL：0745-64-2069

・「かかりつけ医」

広陵町内医療機関一覧

医療機関名	診療科名	住所	電話番号	対応医
いけなか内科クリニック	内科・小児科・放射線科・リハビリテーション科	安部 236 番地 1-3	0745-54-1113	
石井医院	内科、糖尿病・代謝内科、肝臓・消化器内科	萱野 677 番地 1	0745-56-2030	
いまづ小児科	小児科	馬見中5丁目6番37号	0745-54-6811	
おおひがしクリニック	内科・外科・胃腸内科・肛門外科	南郷 676 番地 1	0745-44-3033	
岡本クリニック	泌尿器科・皮膚科・内科	三吉 542 番地 2	0745-54-0001	
近藤クリニック 真美ヶ丘腎センター	人工透析・内科・皮膚科・泌尿器科	馬見北6丁目1番8号	0745-55-7222	
杉原内科	内科・胃腸科・放射線科	三吉 70 番地 2	0745-55-1585	○
高谷医院	内科・理学療法科	大塚 728 番地 2	0745-55-0432	
竹村医院	内科・小児科	百済 1327 番地	0745-55-2373	○
塚本整形外科醫院	整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科	みささぎ台 24 番地 2 号	0745-54-6166	
中堀医院	内科・小児科・循環器科・総合診療科	的場 94 番地 1	0745-56-2262	○
藤井整形外科	整形外科・外科・リウマチ科・リハビリテーション科	馬見中2丁目11番16号	0745-55-8656	
まえのその医院	整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科	馬見北8丁目7番8号	0745-54-1020	
松田内科医院	内科・消化器科・小児科・アレルギー科・放射線科	大塚 52 番地 2	0745-54-2831	
真美ヶ丘クリニック	内科・婦人科(女医)・胃腸科	馬見北2丁目6番14号	0745-55-7381	
まみがおか内科	内科・消化器内科・肝臓内科・糖尿病内科	馬見南1丁目6番20号 スギ薬局2F	0745-54-0715	
安川クリニック	整形外科・内科・リウマチ科・リハビリテーション科	馬見中5丁目1番12号	0745-54-5885	
山下内科医院	内科・小児科・循環器科	馬見中2丁目6番14号	0745-55-8221	
ゆかわ眼科クリニック	眼科一般	安部 236 番地 1-1	0745-54-3300	

広陵町内歯科医療機関一覧

医療機関名	診療科名	住所	電話番号
あおのスマイル歯科	歯科・小児歯科・矯正	馬見中2丁目15番32号	0745-55-6677
岡部歯科医院	歯科・小児歯科・矯正	馬見北9丁目9番18号	0745-54-6789
木村歯科医院	歯科・小児歯科・矯正	疋相62番地4	0745-55-6246
こむら歯科医院	歯科・小児歯科・歯科口腔外科	馬見北6丁目11番16号	0745-55-8241
白井歯科クリニック	歯科・小児歯科	中169番地	0745-56-2108
しんみょう歯科クリニック	一般歯科・小児歯科・口腔外科	安部236-1-2	0745-55-6363
田村歯科医院	歯科・小児歯科・歯科口腔外科	三吉306番地8	0745-55-8020
土居歯科医院	歯科・小児歯科	みささぎ台37番10	0745-54-0418
中西歯科	歯科(訪問診療可)	寺戸11番地2	0745-56-3543
長谷川歯科医院	歯科	南郷657番地	0745-55-3222
本間歯科	歯科・小児歯科	馬見中1丁目3番4号	0745-55-5858
松本歯科クリニック	歯科・歯科口腔外科・小児歯科・矯正	大塚59番地1	0745-54-5064
よしおか歯科医院	歯科・小児歯科・歯科口腔外科	馬見中2丁目16番35号	0745-54-3711

広陵町歯科医師会は住民の皆さんの健康づくりを目的として、歯科医院に通院が困難な方々に対して歯科治療(相談)を行っております。