

“いまからはじめる” にん ち しょう よ ぼう 「認知症予防」

認知症は、老化現象ではありません。

認知症とは、脳の知的機能が低下して日常生活に支障をきたす状態のことをいいます。老化現象と思われがちですが、脳の障害によっておこる「病気」です。



認知症は身近な問題です。

2015年には250万人に！

厚生労働省の資料によると、2002年における65歳以上の要介護認定者（314万人）のうち、約半数（149万人）が認知症高齢者（認知症老人の日常生活自立度判定基準による「自立度Ⅱ以上」）と推計され、今後2015年には、250万人になると推測されています。

奈良県

認知症の主な症状

- 最近の出来事が思い出せない
- 物を置き忘れる
- 同じ質問を何度もする
- その場にあわない言葉を使う
- 意味不明なことをいう



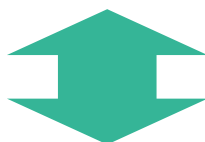
『認知症』と『もの忘れ』との違い

「老化にともなうもの忘れ」

- 部分的であり、何かきっかけがあれば思い出す
- 軽度で持続しない
- 日時、場所、家族の顔を忘れるようなことはない
- もの忘れの状態を自覚できる
- 日常生活や社会生活に支障をきたさない
- 状態は進行しない

うっかり!

ヒントがあれば
思い出す



「認知症によるもの忘れ」

- 記憶の全体におよぶ
- 持続的、直前にした行為（食事など）を忘れ、しだいに過去の記憶も忘れる
- 日時、場所、家族の顔なども忘れることがある（自宅に戻れなくなる場合もある）
- 進行すると、もの忘れの状態を自覚できない
- 日常生活や社会生活に支障をきたす
- 状態が進行する

すっきり!

ヒントがあっても
思い出せない

認知症の代表的な原因疾患

アルツハイマー型認知症

原因は不明。

ゆっくりと発症し、徐々に悪化する。

脳の神経細胞が急激に減り、脳が異常に萎縮して（小さく）
脳機能が低下し、人格の変化がおこる。

<症 状>

- 本人は病気だという自覚がない。
- 古い記憶は比較的保たれている。
- 新しい出来事が覚えにくく、忘れやすい。
- 時間、場所、人物の判断がつかなくなる。



血管性認知症

脳の血管が詰まったり、破れることによって、その部分の脳の働きが悪くなるためにおこる。

脳卒中の発作がおこるたびに段階的に悪化することが多い。

<症 状>

- もの忘れ、頭痛、めまい、耳鳴り、しびれなど。
- 一部の能力は低下しているが、別の能力は比較的大丈夫というように、まだら状に低下する。
- 記憶障害がひどくても、人格や判断力は保たれていることが多い。

レビー小体型認知症

主として大脳皮質の多数の神経細胞内に「レビー小体」という細胞内封入体が現れる。

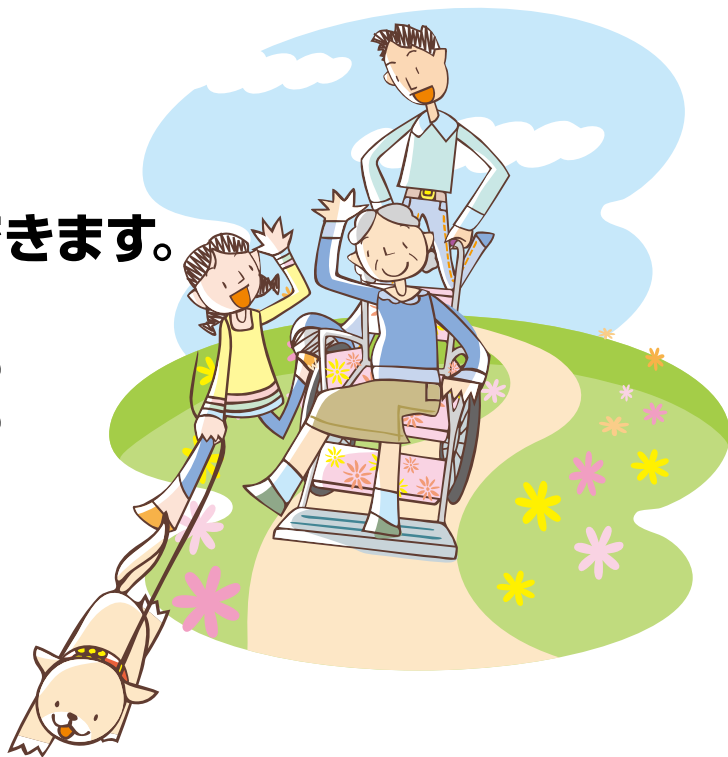
<症 状>

- 初期に幻視（いない人物が見えるなど）や妄想が現れる。
- 一日の中で「もの忘れ」の程度が変動する。
- パーキンソン症状（身体が硬くなる、動作が遅くなる）が現れる。

「おかしいな」と思ったら…

**認知症は生活習慣の改善や
早期発見・早期対応により、
その進行を遅らせることができます。**

老いても自分の意志で暮らし方を決め、周囲の人や社会とのつながりをもってその人らしい生活を維持するために、認知症の進行を遅らせることはとても重要です。



早期発見・早期治療のメリット

- 症状が軽い段階から、適切な治療やケアを行うことで、**症状を軽減したり、進行を遅らせることができます。**
- 認知症の原因を早く見つけることによって、現段階では治らない認知症であっても、**本人やご家族・介護者の負担を減らすことができます。**

- 早い時期に診断を受けられれば、「どのように介護してもらいたいのか?」「財産をどのように処分したいか?」など、**前もって本人が自分の意志をはっきり示しておくことができます。**

**気になる症状がある時は、
かかりつけ医や専門医を受診しましょう。**

認知症の予防に取り組みましょう

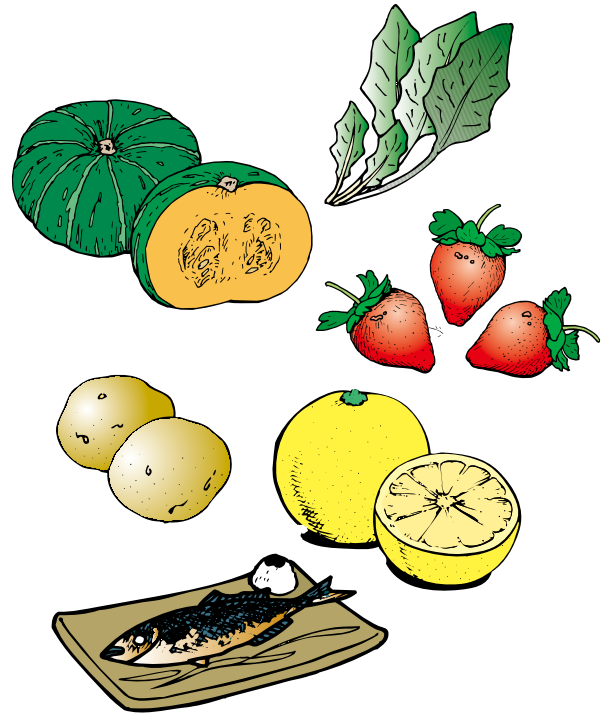
バランスの良い食事をとりましょう

●野菜を多く食べよう

野菜や果物に含まれる**ビタミンE**（アボカド、かぼちゃ、玄米、春菊、うなぎ、ピーナッツなど）や**ビタミンC**（レモン、いちご、じゃがいも、ブロッコリーなど）、**ベータカロテン**（かぼちゃ、オクラ、小松菜、にらなど）の抗酸化作用が認知症予防に効果があると考えられています。

●魚をたくさん食べよう

青背の魚（いわし・さば・さんま・かつおなど）に含まれる**DHA（ドコサヘキサエン酸）**や**EPA（エイコサペンタエン酸）**などの不飽和脂肪酸には、抗血栓作用、抗酸化作用、抗炎症作用により予防効果があると考えられています。



有酸素運動を生活に取り入れましょう

「有酸素運動」とは、十分な酸素を取り入れて行う運動のことで、脳の血流量を増やし脳の機能を高めます。

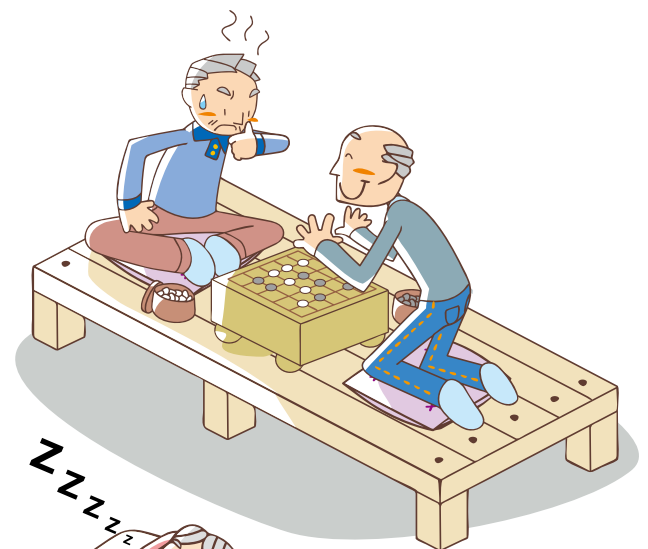
ウォーキング・体操・水泳・自転車こぎなどがあります。

めやすとしては、1日30分ずつ、週に3回以上が望ましいです。

積極的に脳や指先を使う習慣をつけましょう

計画力や思考力を養うことや指先運動は脳の活性に効果があります。

旅行の企画・計算・料理・パソコン・囲碁・将棋・ジグソーパズル・ちぎり絵・編み物・ぬりえ・音読（声に出して読む）など



睡眠をしっかりととりましょう

家族のための認知症を疑うチェックリスト

本人の現在の日常生活と１年前の状態を比べてください。
総得点が「**24点以下**」の場合、認知症の疑いがあります。
もよりの医療機関、地域包括支援センターにご相談ください。

◆変わらない2点、多少悪くなった1点、とても悪くなった0点	点 数		
① 曜日や月がわかるか	2	1	0
② 前と同じように道がわかるか	2	1	0
③ 住所・電話番号を覚えているか	2	1	0
④ 物がいつもしまわれている場所を覚えているか	2	1	0
⑤ 物がいつもの場所にないとき、見つけることができるか	2	1	0
⑥ 洗濯機やテレビのリモコンなどの電気製品を使いこなせるか	2	1	0
⑦ 自分で状況にあった着衣や更衣ができるか	2	1	0
⑧ 買い物でお金が払えるか	2	1	0
⑨ 身体の具合が悪くなったわけではないのに行動が不活発になったか	2	1	0
⑩ 本の内容やテレビの筋がわかるか	2	1	0
⑪ 手紙を書いているか	2	1	0
⑫ 数日前の会話を自分から思い出すことができるか	2	1	0
⑬ 数日前の会話の内容を思い出させようとしても難しいか	2	1	0
⑭ 会話の途中で言いたいことを忘れることがあるか	2	1	0
⑮ 会話の途中で適切な単語がでてこないことがあるか	2	1	0
⑯ よく知っている人の顔がわかるか	2	1	0
⑰ よく知っている人の名前を覚えているか	2	1	0
⑱ その人たちがどこに住んでいるか、仕事などがわかるか	2	1	0
⑲ 最近のことを忘れっぽくなったか	2	1	0
合計			点

本間昭・東京都老人総合研究所 参事研究員 監修

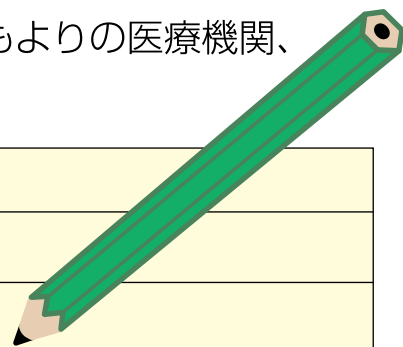
当チェックリストは「Ritchie K & Fuhrer R:International Journal of Geriatric Psychiatry 11 : 149-156, 1996」をもとに監修者が作成したものです。

医療機関やその他の相談窓口へ相談に行かれる時は、記入後のチェックリストを持参してご相談ください。

認知症に関する自己チェックリスト

これらの症状は、認知症の危険信号です。

「今までとは違う」以下の症状に、いくつか気づいたら、もよりの医療機関、地域包括支援センターにご相談ください。



☐	① もの忘れを周りの人から言われる
☐	② 簡単な計算の間違いが多くなった
☐	③ 大きなお金（1万円札）で支払いをする
☐	④ 時間や場所の感覚が不確かになった
☐	⑤ 慣れているところで道に迷った
☐	⑥ 必要な物や事を忘れてしまう
☐	⑦ 同じ物を買ってしまう
☐	⑧ ものの名前が出てこなくなった
☐	⑨ 食べたことや食べたものを忘れる
☐	⑩ 最近の出来事が思い出せない
☐	⑪ 人と会う約束やその日時を忘れる
☐	⑫ 鍋をこがした。ガスの火を消し忘れた
☐	⑬ アンケートや質問用紙の記入に戸惑うことがある
☐	⑭ 医者からもらった薬が余る
☐	⑮ テレビドラマの内容が理解できない、説明できない
☐	⑯ 身だしなみ・服装が気にならなくなった
☐	⑰ 家事・日課・趣味をあまりしなくなった、興味・関心がなくなった
☐	⑱ ささいなことで怒りっぽくなった
☐	⑲ 以前より疑い深くなった

本間昭（東京都老人総合研究所 参事研究員）他監修 「認知症を知るホームページ（<http://www.e-65.net/index.html>）
・認知症の危険信号」を奈良県立医科大学精神科 森川将行 改変。

医療機関やその他の相談窓口へ相談に行かれる時は、記入後のチェックリストを持参してご相談ください。

←「家族用チェックリスト」は、裏面にあります。

認知症に関する相談窓口

■家族の会 電話相談(公益社団法人認知症の人と家族の会 奈良県支部)

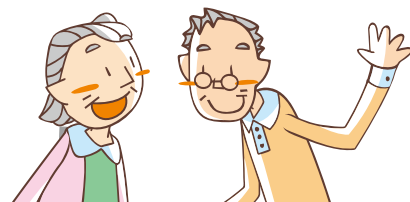
(認知症の方やご家族などからの認知症に関する相談に介護経験者が応じます。個人情報厳守しますのでご安心ください。)

- 日時：火・金曜日 10時～15時
土曜日 12時～15時

- TEL：0742-41-1026

フリーダイヤル(無料)(公益社団法人認知症の人と家族の会)

- 日時：月～金曜日 10時～15時
- TEL：0120-294-456



■若年性認知症の電話相談(社会福祉法人仁至会 認知症介護研究・研修大府センター)

(65歳未満で発症する若年性認知症に関する相談に専門教育を受けた相談員が応じます。個人情報厳守しますのでご安心ください。)

フリーコール(無料)

- 日時：月～土曜日 10時～15時
- TEL：0800-100-2707

■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。)

- 財団法人信貴山病院 ハートランドしぎさん
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
御所市池之内1064 TEL 0745-64-2069

■認知症の「かかりつけ医研修」を受講した医療機関については、市町村または地域包括支援センターにお尋ねください。

■あなたのまちの行政相談窓口

■あなたのまちの地域包括支援センター

(地域の高齢者の方の介護・福祉・健康・医療など様々な相談をお受けしています。)



企画：奈良県介護予防支援委員会認知症予防支援作業部会
発行：奈良県健康福祉部長寿社会課

〒630-8501 奈良市登大路町30番地 TEL：0742-22-1101 (代)

平成22年10月