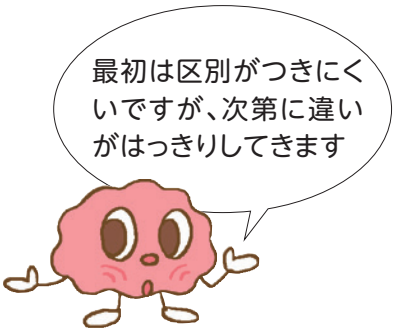
1 認知症とはどんな状態？



認知症とは、記憶障害やさまざまな状況に対する判断が不適切になるなど、生活する上での支障が少しずつ増えていく脳の状態です。

認知症と加齢によるもの忘れの違い

「昨日の夕飯の内容が思い出せない」「何時に約束したか忘れた」、こんなことがあると「認知症では?」と心配になりそうですが、「昨日はコロッケを食べた」「5時の約束だよ」と言われ、「あぁそうだった」と思い出せるのは、加齢によるもの忘れです。しかし認知症の場合は、夕飯を食べたこと・約束をしたこと自体を忘れてしまいます。



加齢によるもの忘れ		認知症によるもの忘れ
体験の「一部」を忘れる	⟷	体験の「全部」を忘れる
「何を食べたか」思い出せない	⟷	「食べたこと自体」を忘れる
「約束をうっかり」忘れてしまった	⟷	「約束したこと自体」を忘れる
目の前の「人の名前」が思い出せない	⟷	目の前の人が「誰なのか」分からない
物を置いた場所を「時々」思い出せない	⟷	置き忘れ、紛失が「頻繁」になる
「ヒントがある」と思い出せる	⟷	「ヒントがあっても」思い出せない

※これらはあくまで目安です。当てはまらない人もいます。

認知症のはじまりは家族の気づきも大切

認知症のはじまりは、家族が気づくことも少なくありません。ポイントは下記のような症状が以前に比べて頻度が高まっているか、程度が重くなっているかなどの変化です。



切ったばかりの電話の相手を忘れる



テレビのリモコンの簡単な操作に戸惑う



慣れた道で迷う

他にもこんな症状が気づきのポイント

- 料理や片付けができなくなってきた
- 運転などのミスが多くなり車に傷が増えてきた
- 身だしなみを構わなくなった
- 外出をおっくうがる
- 怒りっぽくなった

認知症の種類と特徴

認知症は原因となる病気によって、さまざまな特徴があります。

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（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、脳出血などが引き金

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

幻視が起こるのが特徴

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、震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（ピック病）



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

認知症と間違えやすい病気に注意

認知症と似た症状から間違われやすい病気があります。治療法や対処法が異なるため、正しく区別することが重要です。

症状から、認知症と「間違われやすい」病気もあります!!

- **2～3カ月**で、もの忘れが**急激に**進行した
- 最近、**転んで頭を打って**から、もの忘れが出てきた
- 身近な人の死などの**心理的な変化**の後に、もの忘れが増えた

などの場合は、正常圧水頭症（せいじょうあっすいとうしょう）、慢性硬膜下血腫（まんせいこうまくかけっしゅ）、甲状腺ホルモンの異常、うつ病などの可能性もあります。**適切な治療により、もの忘れが治る場合もありますので、早めに受診してください。**

薬の影響で認知症に似た症状が出る場合も

持病などの薬の影響で、認知症に似た症状が現れることがあります。

たとえ正しく薬を服用していても、飲み合わせによって起こることもあります。

65歳未満で発症する認知症の総称

若年性認知症

認知症は高齢者だけがかかる病気ではありません。65歳未満で発症した場合「若年性認知症」とされます。社会や家庭に与える影響が大きいばかりか、まだ若いということで、診断までに時間がかかり、うつ病などの精神疾患と診断されていることも少なくありません。

若年性認知症に関する相談窓口

●東京都若年性認知症総合支援センター

東京都が設置した若年性認知症専門の相談窓口です。専門の相談員が、本人や家族、関係機関（地域包括支援センター、区市町村、ケアマネジャー等）からの相談に対応します。

東京都目黒区碑文谷5-12-1　TS碑文谷ビル3階
電話 03-3713-8205　（月～金／9:00～17:00）
ホームページからメールでのご相談もできます。

本人が気づく症状はさまざま



- ネクタイの結び方が分からなくなった
- 家事に時間がかかる
- 打ち合わせの約束を忘れる

知っておきたい　軽度認知障害（MCI）

①認知症ではない　②日常生活には支障がない　③もの忘れの自覚がある　状態のことを軽度認知障害（MCI）といいます。5年前後で約半数が認知症を発症するといわれています。

最近の研究では、この段階で予防に務め、適切に対処すれば、半数の方が正常レベルに戻ったり、進行を遅らせたりできることが分かってきました。

認知機能は緩やかに低下していきます。
軽度認知障害（MCI）での対処が大切です！

