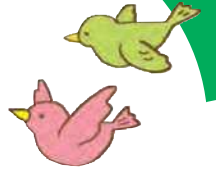


1

認知症とはどんな病気？

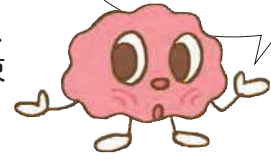
認知症とは、記憶障害やさまざまな状況に対する判断が適切になるなど、生活する上での支障が少しずつ増えていく脳の病気です。



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、「昨日はコロケを食べた」「5時の約束だよ」と言われ、ああ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。

最初は区別がつきにくいですが、次第に違いがはっきりしてきます



加齢によるもの忘れ

体験の「一部」を忘れる

「何を食べたか」思い出せない

「約束をうっかり」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「時々」思い出せない

「ヒントがある」と思い出せる

認知症によるもの忘れ

体験の「全部」を忘れる

「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」分からない

置き忘れ、紛失が「頻繁」になる

「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付きも大切

認知症のはじまりは、本人よりも家族が気付くことが少なくありません。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付きのポイント

- 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

若年性認知症

65歳未満で
発症する認知症の
総称です

まだ若いということで、診断までに時間がかかります。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。

こんな 症状に注意

- 書類の整理が難しくなった
- 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 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に、「うつ病」や「せん妄」などがあります。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。

憂うつ、気分が落ち込んだ状態が2週間以上続く「うつ病」

高齢になると、自分や身近な人の病気や、経済的な不安などからストレスを抱えやすく、それがうつ病の誘因になることもあります。症状としては、意欲や集中力の低下、認知機能の低下などが多く見られます。



意識障害が原因で起こる「せん妄」

病気によって体調不良になると意識が障害され、つじつまの合わない言動・記憶障害・幻覚などが現れることがあります。認知症と異なって発症時期がはっきりしており、症状も日によって変わります。適切な対応で、改善します。

❶ 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。

認知症予備群のうちに引き返しましょう

認知症はいきなり発症するわけではなく、一歩手前のグレーゾーンがあります。その段階のことをMCI(軽度認知障害)といい、認知症予備群です。もの忘れなどが気になる人は、かかりつけ医などに相談してみましょう。

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



家族がつくった 「認知症」早期発見のめやす

(公益社団法人 認知症の人と家族の会)

日常の暮らしの中で、認知症ではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。

いくつか思い当たることがあれば、一応専門家に相談してみることがよいでしょう。

もの忘れがひどい

- ① 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- ② 同じことを何度も言う・問う・する
- ③ しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- ④ 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う



判断・理解力が衰える

- ⑤ 料理・片づけ・計算・運転などのミスが多くなった
- ⑥ 新しいことが覚えられない
- ⑦ 話のつじつまが合わない
- ⑧ テレビ番組の内容が理解できなくなった



時間・場所がわからない

- ⑨ 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ⑩ 慣れた道でも迷うことがある



人柄が変わる

- ⑪ 些細なことで怒りっぽくなった
- ⑫ 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- ⑬ 自分の失敗を人のせいにする
- ⑭ 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた



不安感が強い

- ⑮ 一人になると怖がったり寂しがったりする
- ⑯ 外出時、持ち物を何度も確かめる
- ⑰ 「頭が変になった」と本人が訴える



意欲がなくなる

- ⑱ 下着を変えず、身だしなみを構わなくなった
- ⑲ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ⑳ ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる



公益社団法人 認知症の人と家族の会

認知症に関する知識や介護の悩みなどについて介護経験者が相談を受けています。

電話 0120-294-456 (フリーダイヤル)

携帯・スマホ 050-5358-6578 (通信料・通話料がかかります)

土日祝、夏季・年末年始除く 10:00~15:00

東京都支部

認知症てれほん相談 火・金 (祝祭日を除く) 10:00~14:00 電話 03-5367-2339