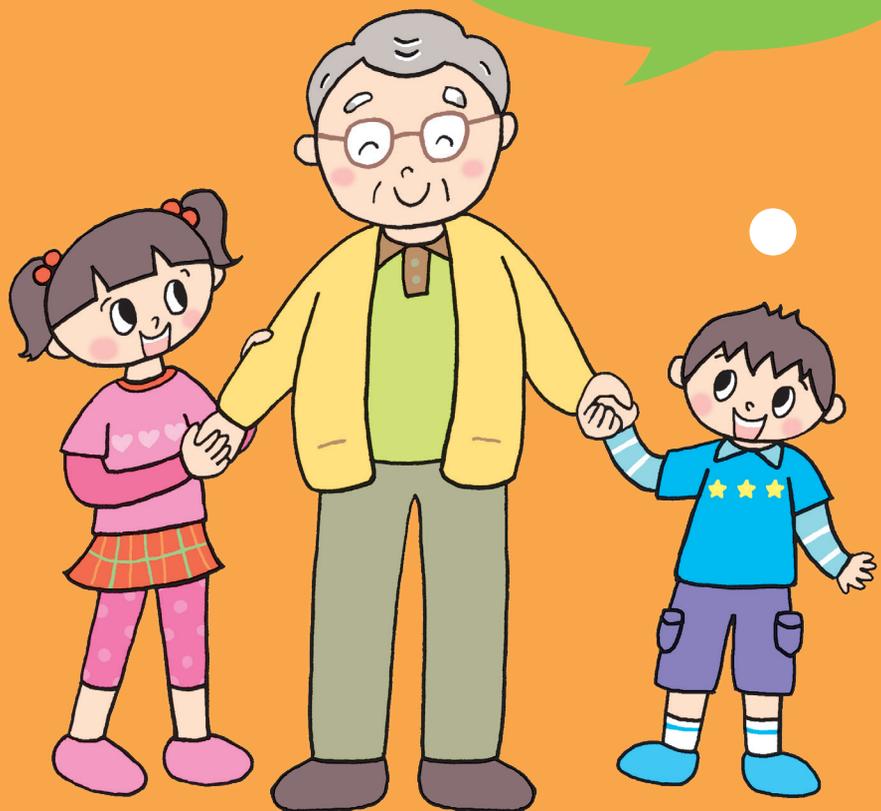




みんなで
 支援合おう!
 認知症



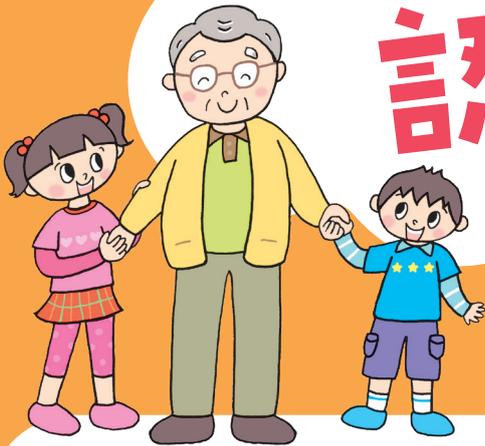
認知症って
 どんな病気なの?



こうえきしゃだんほうじん
 公益社団法人
 福岡県医師会



みんなで 支え合おう! 認知症



認知症って
どんな病気なの?

はじめに

みなさんは、「認知症」という病気を知っていますか？

この本は、みなさんに「認知症」という病気について知ってもらいたいと思い、作りました。

「認知症」は、年をとるほどかかりやすくなる病気です。誰もがかかるおそれのある病気です。また、認知症が進むのを遅らせるためには、早く気づいて早く治療をすることが大切です。

みなさんの暮らすまちには、認知症の人たちを支えてくれる人たちがたくさんいます。認知症の人を支える仕事は、どのようなものがあるのでしょうか。

また、地域の人たちはどのように認知症の人たちと関わっているのでしょうか。みなさんができることはどのようなことでしょうか。ぜひ、一緒に、考えてみましょう。

この本を読んで、みなさんのまわりのおじいさんやおばあさん、そしてみなさん自身の未来について、思いをめぐらせてもらえたら嬉しいですよ。

福岡県医師会 会長 薄澤 浩明

もくじ

はじめに.....4

おじいちゃんは認知症？.....6

認知症ってどんな病気？.....8

ふつうのもの忘れとの違いは？.....9

どうして認知症になるの？.....10

認知症の人は世界がどんなふうに見えている？.....12

認知症の人の状態や気持ちを知ろう.....14

こんな風に接してみよう.....16



おわりに 32

もっとくわしく知りたい人へ
認知症チェックシートを見よう 28
認知症の進行のしかた 30

認知症の人を支えてくれる人たち 22

こんなときはどうする？ 1 18
こんなときはどうする？ 2 19
こんなときはどうする？ 3 20
こんなときはどうする？ 4 21



はじめに



最近 さいきん

おじいちゃんのようにすが

おかしい



お父^{とう}さん、

なんだかおじいちゃんが
おかしいの

うーん。

もしかしたら……



？
おじいちゃん、^{いったい}一体
どうしちゃったのかな？

おじいちゃんは認知症？

おじいちゃんは
認知症かも
しれないな

認知症!?



おじいちゃんは
お父さんとお母さんといっしょに
かかりつけのお医者さんに
相談にいきました



くわしくは
28ページをみてね



認知症ってどんな病気？



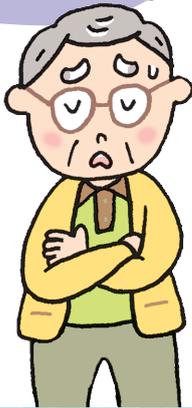
認知症は、さまざまな原因で脳の働き
が悪くなり、生活が不自由になる病気
です。誰でもなるおそれがある病気で、
年をとればとるほどなりやすくなります。
また、若くても認知症になる人もいます。

ふつうのもの忘れとの違いは？

年々（とし）とる（と）ることによるもの忘れ（わす）

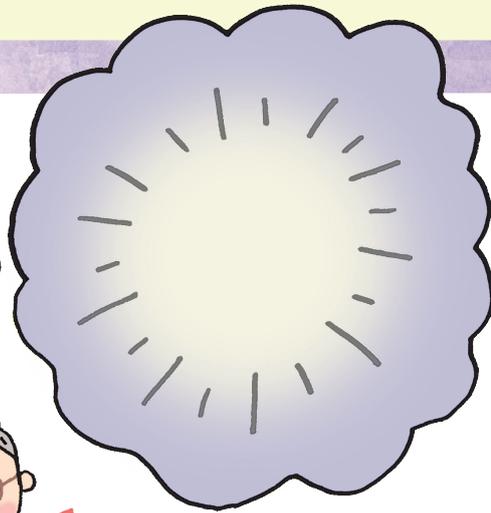


お昼（ひる）ごはん
何を食（た）べたん
だったかな？



けいけん いちぶ わす
● 経験の一部を忘れます

認知症（にんちしやう）によるもの忘れ（わす）



お昼（ひる）ごはん
食（た）べてないぞー！

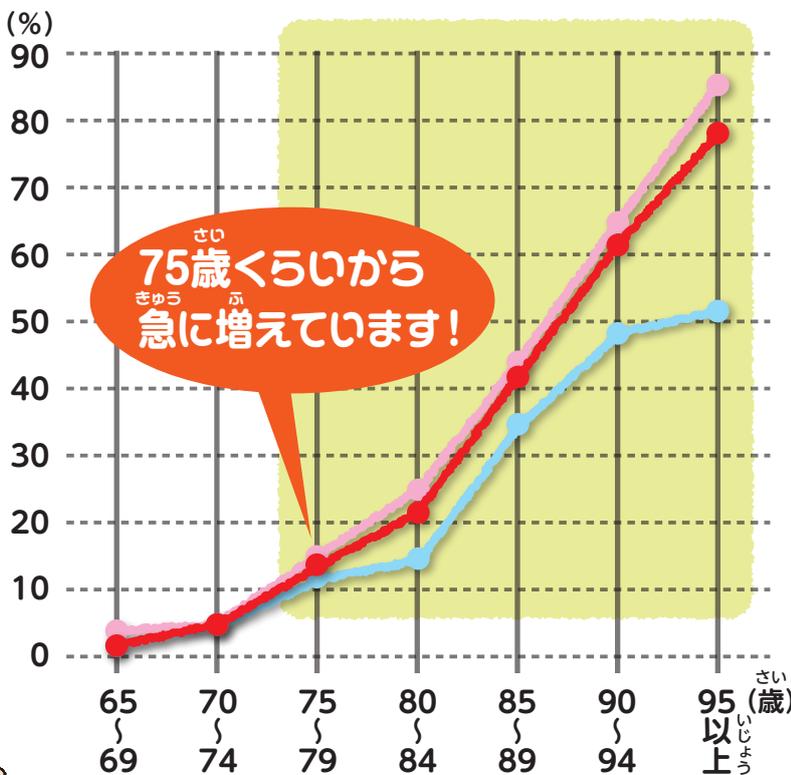


けいけん わす
● 経験そのものを忘れます

どうして認知症になるの？

年齢別に見た認知症になった人の割合(推定)

● = 男性 ● = 女性 ● = 全体



75歳くらいから急に増えています！

認知症がだんだん進んでいくと、
できないことが増えていきます。



出典：厚生労働科学研究「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」

認知症の一番の原因は老化です。ですが、年をとれば必ず認知症になるわけではありません。また、若くからなる認知症もあります(若年性認知症)。

認知症になると、もの忘れがひどくなり、いまが「いつ」で、ここが「どこ」で、目の前の人「だれ」なのか、わからなくなったりします。

にん ち しょう
どうして認知症は
はや しんりょう たいせつ
早めの診療が大切なの？

それは、認知症はだんだんと進んでいく病
気だからです。

進むのを遅らせるためには、早く気づいて早
く治療をすることが大切です。君たちが気づい
てあげてね。



認知症の人は世界が
どんなふうに見える？



時間や場所がわからず

現実の世界が見知らぬ異次元のように見える



まわりの声や雑音、

光や影、色などが

強い刺激となる



新しい出来事を

記憶することが難しくなる

びょうき すす
病気が進むと
ここに書いてあるような
とくゆう たいけん
特有の体験をすることが
おお
多くなります。



テレビを見ていて
内容がわからない



まわりの世界が
飛びよつに早く感じられ、
ついていけない



自分自身が
バラバラになっていくように感じる



たいへんな思いを
しているんだね

世界がこんなふうに見えていたら
とっても不安になるよ

にんちしょう
認知症に
なる
なんて……

くやしい

ふあん
不安

まわりにわからなくても
心に大きなダメージを受けている

どんなに認知症が進んでも
心は生きている

こわ
怖い

たの
楽しい

うれしい

ないがしろに
された

認知症の人の
状態や気持ちを知ろう



じぶん
自分でできる
じぶん
ことは自分で
やりたい

「楽しい気持ちがある

なんで
これが
できないのか

みんなから
バカにされる

ひと やく
人の役に
た
立ちたい

できること、やりたいことがある

ほんに
本人にとっての願いがある

くつう かん
苦痛に感じる
ことをラクに
してほしい

じぶん たいせつ
自分の大切な
たいせつ
ものを大切に
してほしい

きよひ りゆう
拒否するのは理由がある



えがお せつ
笑顔で接すれば、

たが えがお
お互い笑顔に

なれるね



こんな風ふうに接せつしてみよう

✔ つた
伝わるように、わかりやすく、
ゆっくりと話はなしましょう。

✔ にん ちしょう ひと
認知症にんちしょうの人は
ことば ことば
言葉がすぐに出でてこないのので、
ゆっくり待まちましょう。

✔ なに
何かしてあげるときは、
ことば
言葉をかけながらしましょう。

やっつけてほしくくないこと

× 急に後ろから

声をかける。

× きびしい顔や

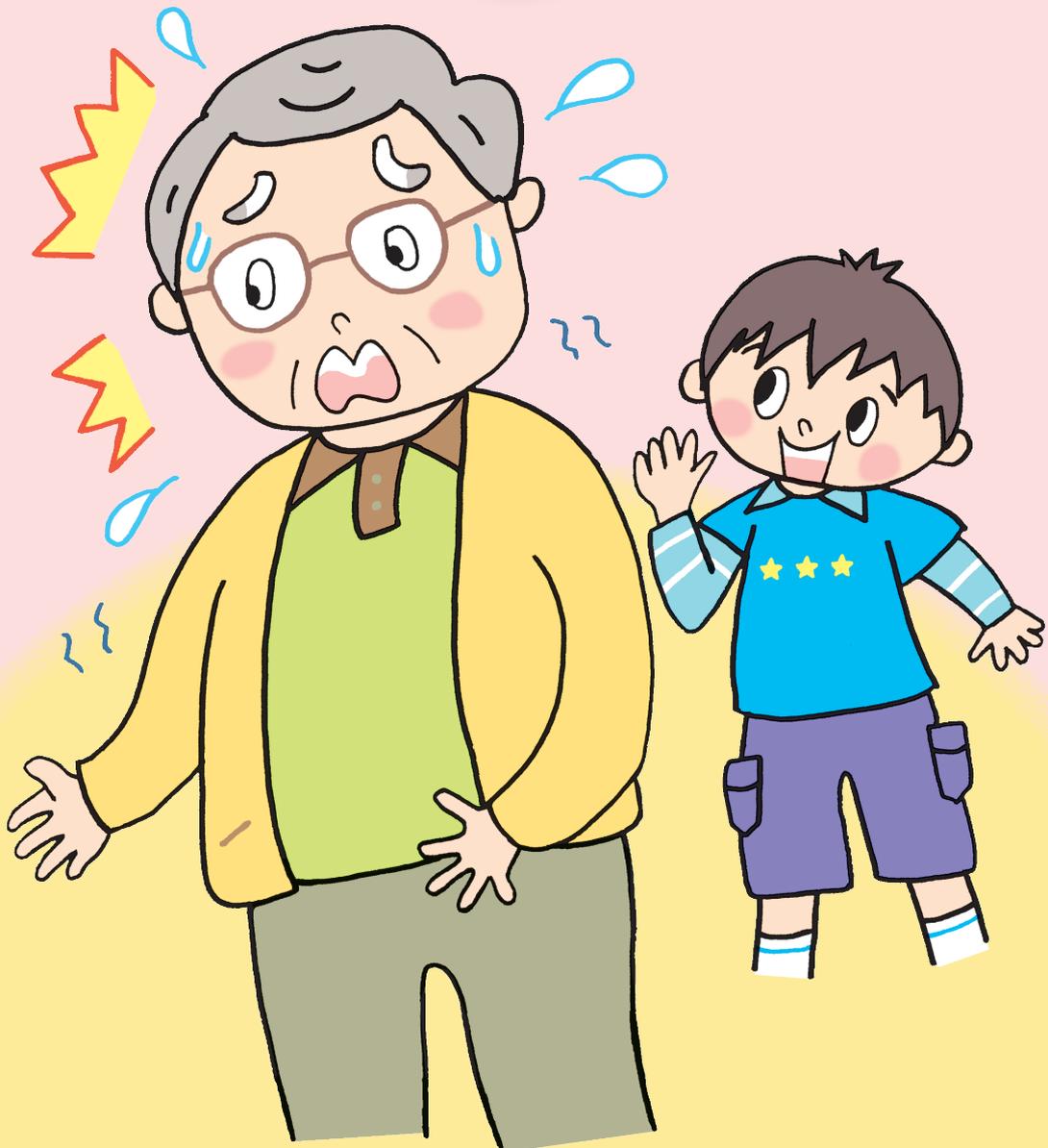
困った顔をする。

× 早口でいくつも

質問したり、
指示をする。

× 何もいわずに

行動する。



こんなときはどうする？ ①



朝ごはん
まだかな？

食べたはずなのに
「ごはん、まだ？」



さっき
食べたよ



もう少し
待っててね

食べたことそのものを覚えていないので「もう少し待っててね」などと伝え、別のことをしてもらいましょう。「さっき食べたよ」などとさとするのは逆効果です。

こんなときはどうする？ ②



中学生のとき
絵画コンクールで
賞をとってな

「同じことを何度も
話しかけてくる」



あーもう
何度も聞いたよ



あとでゆっくり
聞かせてね

同じ質問を何度もされたり、同じ内容の話をくりかえされたりしても、はじめてされたつもりで聞きましょう。時間がないときは「あとでゆっくり聞かせてね」などと話しましょう。

こんなときはどうする？ ③

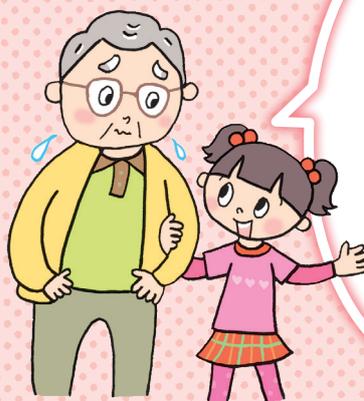


ぬすんだらう！
サイフを

ものをとられたと
妄想する



ぬすんでないよ！
ひどろ！！



困ったね。
一緒にさがそう

まずは「大切なものがなくなってしまった」という気持ちを受け止めてあげましょう。ものをさがすときはあなた一人ではなくできるだけ一緒にさがしましょう。

こんなときはどうする？ ④

なに言ってるんだ！
—！—！—！



怒りっぽくなる



なんで
信じてくれないの！

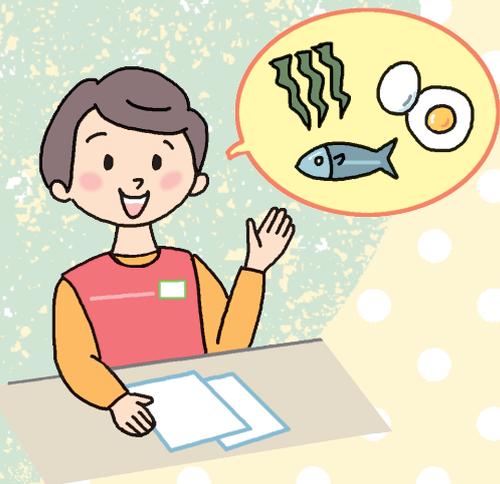


怒っているの？
どうして

認知症になると、今までできていたことができなくなってイライラしたり、感情をコントロールする力が弱まったりします。感情的にならず、落ち着いて声をかけましょう。

ようし 養士さん

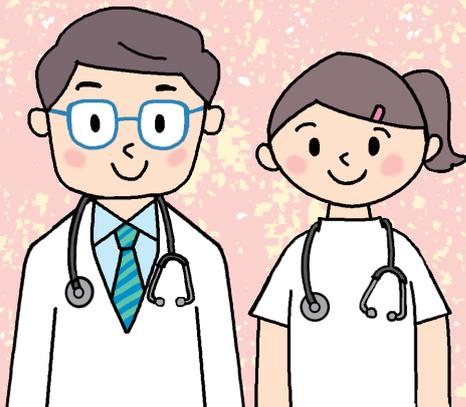
ホームなどで、
しょくせいかつ
や食生活の
してくれます



さまざまな人たちが
認知症の人々の
安心した暮らしを
支えてくれています。

いしゃ お医者さん・ かんごし 看護師さん

たいちよう びょうき
体調や病気について
サポートしてくれます



認知症の人を支えてくれる人たち

ほけんし
保健師さん

ちいき なか にんちしょう ひと
地域の中で認知症の人や
かぞく
その家族をサポート
してくれます



かんりえい
管理栄養士

びょういん ろうじん
病院や老人
づく
こんだて作り
サポートを

やくざいし
薬剤師さん

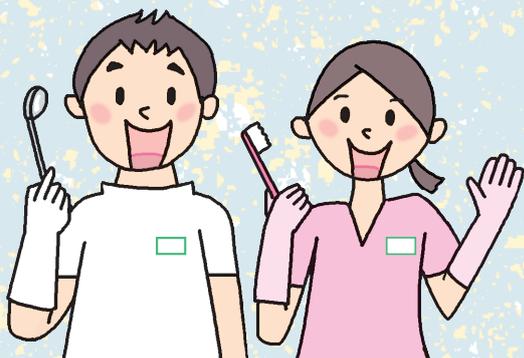
しょほう くすり
処方せんをもとにお薬を
ちょうごう
調合してくれます



しかい
歯科医さん

しかえいせいし
歯科衛生士さん

しかけんしん くち けんこう
歯科健診で、お口の健康を
チェックしてくれます



かいごし 介護士さん

ろうじん
老人ホームやデイサービス

みまわ
で身の回りのことを
サポートしてくれます



しゃかいふくしし 社会福祉士さん

ふくし
福祉にかんする相談や

そうだん
アドバイスをしてくれます



ケアマネジャーさん

かいご ひつよう ひと そうだん
介護が必要な人の相談や

サポートをしてくれます



げんごちようかくし 言語聴覚士さん

ことばや聞こえ方などに

しょうひと
障がいがある人のサポートを

してくれます



みんなの
民生委員さん

ちいき 地域でのさまざまな相談に
そうだん

のってくれます



リハビリょうほうし
理学療法士さん

さぎょうりょうほうし
作業療法士さん

リハビリのサポートをしてくれます



こまったら
そうだん
相談しようね



いろいろな人が
ひと ささき
支えて
くれているんだ!

そして誰かを頼ろう

びょういん
病院



安心あんしんしてくらしていくためには、
認知症にんちしやうの人が慣なれ親したんだ地域ちいきで
地域ちいきでのつながりが大切たいせつです。
地域ちいきみんなひとびとで、認知症にんちしやうの人々ひとびとを
見守みまもっていきましょう。

おじいちゃんだけじゃなくて、
身近みぢかなおじいさんおばあさんを
みんなで見守みまもっているんだね！

なや
悩まずなやに

しよう！頼たよろう！

し せつ
リハビリ施設



やくしよ
役所



デイサービス
かいご し せつ
介護施設



ち いき み まも 地域みんなで見守ろう。

きんじよ ひと
近所の人



にん ち しょう
認知症サポーター



けい さつ
警察



ちから
ぼくたちも
力になりたいな



みせ ひと
お店の人



きみ
君たちだけで
ち いき ひと そうだん
地域の人に相談

ろうじん
老人クラブ



はいたつ ひと
配達の人



こうもく

項目をチェックしてください。



「認知症の人と家族の会」の会員の経験からまとめたものです。

にしてください。

相談してみるものがよいでしょう。

不安感が強い

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

人柄が変わる

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

意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのもおっくうがりいやがる



掲載内容は公益社団法人
認知症の人と家族の会
「家族がつくった「認知症」
早期発見のめやす」より
引用しております。

認知症チェックシートを見てもみよう

「にんちしょう認知症」のそうきはっけん早期発見 あ当てはまる

にちじょう 日常の暮らしの中で、なか 認知症の始まりではないかと思われる言動を、おも 医学的な診断基準ではありませんが、い 暮らしの中での目安として参考
1つでも思い当たることがあれば、いちどせんもんか 一度専門家やかかりつけ医などに

あす 物の忘れがひどい

- いまき 今切ったばかりなのに、でんわ 電話の相手あいての名前なまえをわす忘れる
- おな 同じことを何度も言う・問う・する
- わす しまい忘れ・おきわす 置忘れが増え、いつもさがし物ものをしている
- つうちょう サイフ・通帳・衣類などを盗ぬすまれたと人ひとを疑うたがう

じかん 時間・ばしょ 場所がわからない

- やくそく 約束の日時や場所を間違えるようになった
- な 慣れた道でも迷まようことがある

はんだん 判断・りかいりよく 理解力がおとろ衰える

- りょうり 料理・かたづ 片付け・けいさん 計算・うんてん 運転などのミスが多おおくなった
- あた 新しいことが覚おぼえられない
- はなし 話のつじつまが合あわわない
- ばんぐみ テレビ番組の内容が理りかい解できなくなった

シートをチェックして、もしかしたらと思おもったら
はや 早めに相そうだん談することが大たいせつ切なんだね

しょうじょう
かる
症状が軽い

認知症の進行のしかた

しょうじょう
じょうたい
症状・状態

もの忘れをするが自覚がある
「あれ」「それ」「あの人」など名前が
出てこない

同じことを何回も聞く
さがし物が増える
やる気や自信がなくなる
お金の計算などでミスが多くなる

まわりの人のでできること

認知症について知ろう
趣味のことなど興味があり
そうなお話しよう

お医者さんに相談しよう
ミスや失敗は責めないよう
にしよう





料理などの作業ができなくなる

時間、曜日、季節などがあやふやになる
感情的になる

着がえができなくなる

家族と他人をまちがえる
外を歩きまわり道に迷う

「ものを盗まれた」などの妄想が増える

食事、トイレ、お風呂などができなくなる
なる

寝たきりになる
言葉でのやりとりが難しくなる

できないことを手伝おう

家族だけでがんばるので
はなく、まわりの人やサー
ビスに頼ろう

コミュニケーションのし
かたを工夫しよう（スキ
ンシップやジェスチャー
など）

おわりに

最後まで読んでくださり、ありがとうございます。

「認知症」について、知ることができたでしょうか？

認知症は誰もがなるおそれのある病気であり、お年寄りの多い

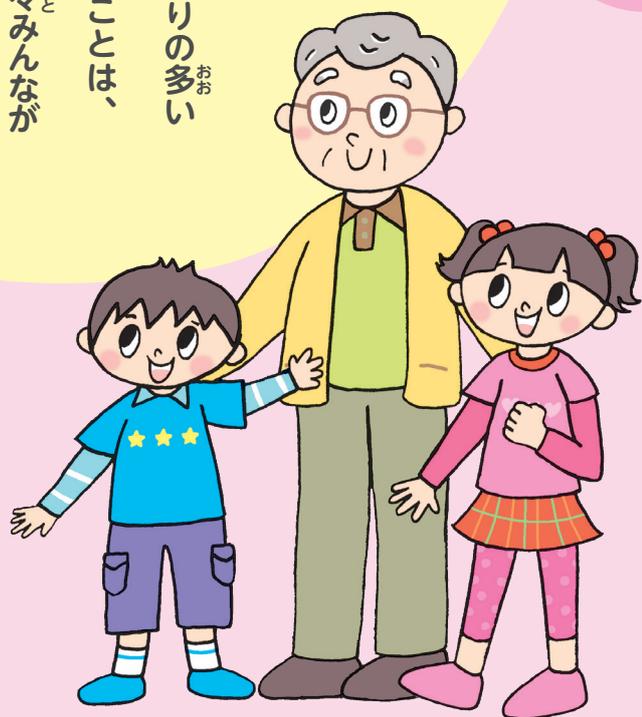
日本では、珍しくない病気です。認知症について知るとは、

みなさんのおじいさんやおばあさんだけでなく、地域のみなさんが

支え合い安心してくらししていくことにもつながります。

みなさんやみなさんのまわりの人たちの健やかな未来のために、

この本が役に立てばうれしいです。



編集委員

堤 康博 福岡県医師会副会長／堤小倉病院
瀬戸 裕司 福岡県医師会専務理事／ゆう心と体のクリニック
桑野 恭行 福岡県医師会常任理事／自由ヶ丘クリニック
辻 裕二 福岡県医師会常任理事／辻内科クリニック
西 秀博 福岡県医師会理事／西内科医院
原 速 福岡県医師会理事／原外科医院
田中耕太郎 福岡県医師会理事／御所ヶ谷ホームクリニック

(順不同)

発行者

公益社団法人 福岡県医師会
〒812-8551 福岡市博多区博多駅南2丁目9番30号4F
TEL 092-431-4564

印刷

株式会社 東京法規出版

令和5年3月発行



とびうめネット
マスコットキャラクター
つめこ先生

この書籍の電子ブック版を
福岡県医師会ホームページでご覧になれます



福岡県医師会ホームページアドレス：<https://www.fukuoka.med.or.jp/>

発行：令和5年4月 公益社団法人福岡県医師会



禁無断転載©東京法規出版