

# 認知症と 毎日の生活



アルツハイマー型認知症との付き合い方を知ること、  
毎日のくらしを少し変えられるかもしれません。



医学監修：順天堂大学大学院 精神・行動科学 教授 新井 平伊 先生  
監修：公益社団法人 認知症の人と家族の会

janssen ヤンセンファーマ株式会社

 武田薬品工業株式会社

もくじ

## 4 認知症チェック

## 6 認知症の人をもっと知るために

- 7 認知症はどんな症状があらわれるの？
- 8 もの忘れと認知症の違いは？
- 9 ご本人は、どんな気持ちでいるのでしょうか？

## 10 治療することの大切さ

- 11 早く受診することのメリット
- 12 放っておくと・・・
- 13 どんなふうに診断と治療を始めればいい？

## 14 介護をするために

- 15 ちょっとした対応で、生活への負担を変えることができます。
- 20 認知症でひとが変わってしまったわけではありません。
- 22 認知症でころまでなくなっていくわけではありません。



# 新しい時代の認知症を、 ご本人とご家族が、 より長く自分らしく 暮らしていくために・・・。

日本は今、高齢化社会を迎え、  
2015年には65歳以上の高齢者の「10人に1人」は  
認知症になると推計されています<sup>1)</sup>。  
そして、その「1人」には何人ものご家族がいます。  
そう考えると、これからの日本で、  
認知症とまったく関わりのない人というのは  
ほとんどいないと言ってもよいかもしれません。  
しかし、認知症をとりまく環境もこの数年で大きく変わっています。

あきらめるしかなかった時代から、  
治療するためのおくすりができ、  
認知症に対する社会の理解が広がり、  
介護するご家族のためにも様々なサポート体制が整ってきました。

今の時代だからこそ、  
認知症について正しく知り、理解することで、  
ご本人、ご家族が望む生活を  
少しでも長く維持できるかもしれません。

1) 厚生労働省報道発表資料2012/8/24  
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002iau1.html>



認知症チェック

## 日常生活の中で、こんな変化

以下のチェック項目は、認知症の方によくみられる症状をまとめたものです。  
いくつか思い当たることがあれば、専門医に相談してみるのがよいでしょう。

### もの忘れが目立つ

- ついさっきの出来事を忘れる
- 置き忘れがひんぱんにある
- 行事・催し物に出ても、あとで忘れている
- 食事したことを忘れている
- 鍋などを火にかけてそのまま忘れている



### 今までできたことが できなくなる

#### 買い物

- 必要なものを必要なだけ買えない
- 同じものばかり買ってしまう

#### 料理

- 同じ献立が続く
- 食事の用意に時間がかかる

#### 家計

- おつりの計算に戸惑う
- お金の管理ができない

#### 道具

- 家電の操作がうまくできない



# はみられませんか？

## 人柄や性格がいつもと違う

### 取り繕い

- 失敗を指摘されると必要以上に怒る
- ミスを隠そうとする

### 興味や関心の低下

- 世間のことやニュースに関心をもたない
- 日課や趣味をしなくなる

### うつ状態

- 元気がない
- 意欲がなく、ぼんやりしていることが多い

### 妄想

- しまい忘れをして、物が盗られたという



## 時間や場所で戸惑う

- 曜日が分からない
- 日付が分からない
- 季節を間違う
- 外出して道に迷ったりする



(参考資料) 十束 支朗: 認知症のすべて, 医学出版社: P23, 2010

# 認知症の人をもっと知るために

認知症をサポートしていく上で大切なことは、  
認知症について正しく理解することです。



# 認知症はどんな症状があらわれるの？

認知症の症状には、すべての認知症の方でみられる「中核症状」と、認知症の進行とともにあらわれる「行動・心理症状」の2種類があります。



## 中核症状

「中核症状」は脳の神経細胞の働きが低下することによって、直接起こる症状です。具体的には、さっき起きたことも忘れてしまう記憶の障害や筋道を立てて考えることができなくなる判断・推理の障害などです。

- ついさっきの出来事を忘れる
- 時間、場所、人をきちんと認識できなくなる
- 次は何をすればいいか手順が分からなくなる
- うまくしゃべれなくなる
- 服を着るなどの単純な行為ができなくなる
- 家電製品をうまく使えなくなる



## 行動・心理症状

「行動・心理症状」は認知症の経過に伴い、周囲の人との関わりの中で起きてくる症状です。ご本人の置かれている環境や、人間関係、性格などが絡み合っただけ起きてくるため、症状は人それぞれ異なります。

- **行動症状**：活動量の低下、介護への抵抗、徘徊、攻撃的な行動
- **心理症状**：漠然とした不安や焦り、うつ状態、睡眠障害、興奮、妄想



# もの忘れと 認知症の違いは？

ひとつの出来事を  
そっくり忘れてしまうのが認知症です。

もの忘れは夕飯に何を食べたかをすぐに思い出せないのですが、認知症は、“夕飯を食べたことすべて”を忘れてしまいます。そのため、さっき夕飯を食べたのに、そのことすべてを忘れて、「ご飯はまだ？」と聞いたりします。

## ● 加齢によるもの忘れ

- 出来事の一部を忘れる
- 忘れたことを自覚している
- ヒントを言われると気づく



## ● 認知症

- 出来事すべてを忘れる
- 忘れたことを自覚していない
- ヒントを言われても気づかない



# ご本人は、 どんな気持ちでいるのでしょうか？

認知症の初期、  
ご本人は今までとは違う自分に戸惑い、  
不安な気持ちでいっぱいです。

認知症のごく初期に起こる症状は  
周囲の人では分かりにくく、  
ご本人が一人で悩んでいる状況です。

## ● 認知症の初期にご本人が感じている思い

- 今まで当たり前のようにできていたことができなくなる苛立ち
- 簡単なことをミスする情けなさ
- 自分がどうなっているのか分からない不安

多くの認知症の方が自分の中に起きている変化を周囲に  
気づかれないように隠そうとします。

そのため、もの忘れなどを指摘されると、イライラして  
怒りっぽくなることもあります。

ご家族からみれば、以前と人柄が変わり、自分勝手になっ  
たように見えるかもしれませんが、

ご本人は今、誰にも言えない不安を一人で抱えている状態  
であることを理解してあげてください。

# 治療することの大切さ

認知症は早期に病院を受診して、適切に対応することで、  
病気の進行を遅らせることができます。

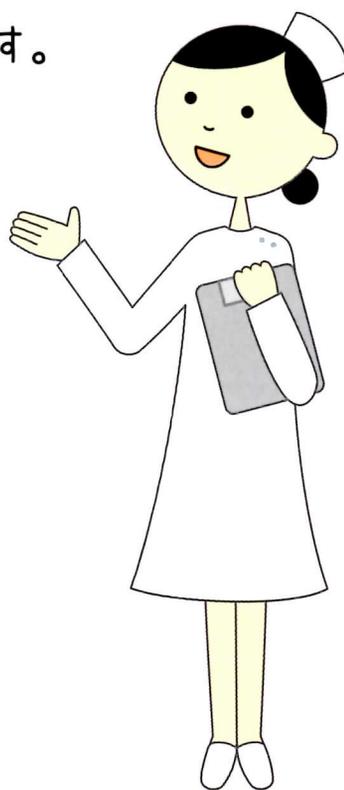


# 早く受診することの メリット

早く病院を受診して認知症と分かることで、  
ご本人やご家族の不安や混乱が解消できます。

## ● 早く病院へ行くことのメリット

- 認知症の症状による、  
家庭内の混乱をおさめられます。
- 治療は早いほど  
良い生活の質が保てます。
- 介護保険などの様々な  
認知症のためのサービスを  
早く利用できます。

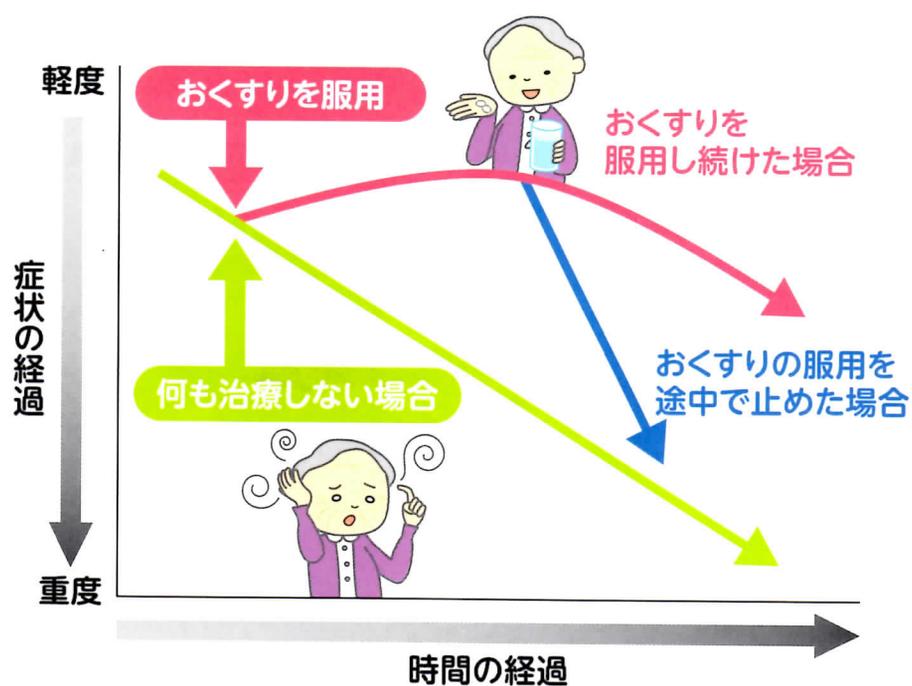


# 放っておくと・・・

認知症は進行していく病気のため、  
生活に様々な障害があらわれるようになります。

認知機能は放っておくとどんどん低下していきます。  
おくすりによる治療で認知機能の低下を防ぐことは、  
認知症を悪化させないために重要です。

## ● 「治療したとき」と「しないとき」の違い



厚生労働省：かかりつけ医認知症対応力向上研修より引用

# どんなふうに診断と治療を始めればいい？

少しでも早く病院へ行くことは、病気を悪化させないためにとっても大切なことです。しかし、認知症が初期の場合、病気に対する不安や加齢による一時的なものと考えて、病院へ行きたがらないこともあります。専門外来などで診断が確定した後、かかりつけ医の先生からお薬を処方してもらいましょう。

## ● 誘い方の例

娘・息子から



「元気で長生きしてほしいので、早めに受診して」

妻から



「私の健診に付き合って」

かかりつけ医から勧めてもらおう



「もの忘れに対して、とても良いくすりがあるからまずはよく調べてもらおうよ」

# 介護をするために

ご家族の介護の負担はとても大きなものですが、  
対応のポイントを知っておくと、  
生活への負担を減らすことができます。



# ちょっとした対応で、 生活への負担を 減らすことができます。

認知症では、単に認知機能が低下するだけでなく、生活に様々な障害を起こします。

「生活にどのような影響があるか」、  
「ご本人がそのように行動する理由は何か」、  
「どのように対応すればよいか」を知っておくことで、  
病気が悪化していくのを防ぐことができます。

## case 1

### ご飯を食べてないと言いはる。

#### 原因

認知症の初期ではついさっきの出来事すべてを忘れてしまうようになるため、「何を食べたか？」ではなく、食べたことそのものを忘れてしまっています。



#### 対応方法

- ◇「おいしかった」、「たのしかった」という感情は残りやすいため、できるだけ、一緒に楽しく食事をしてはいかがでしょうか。
- ◇「そうでしたね」と受け入れて、簡単なおやつをあげてはどうでしょうか。

## case2

# 何度も同じ質問を繰り返す。

### 原因

この背景には、自分が忘れやすくなっているというご本人の強い不安があります。言い換えれば、ご本人が忘れたくない、注意しておきたいと思っていることを繰り返し確認している可能性があります。

### 対応方法

- ◇「さっきも聞いたよ!」などの指摘はせず、可能ならば根気よく、やさしく答えてください。
- ◇その質問の背景に、ご本人がどんなことを心配しているのかを理解することも重要です。



リビングに大きなカレンダーを貼り、そこに予定を一緒に書き込むことで、曜日の感覚や行事を印象づけることもできるかもしれません。

### case3

## 物がなくなった、盗られたと言い出す。

### 原因

これは認知症で多い「物盗られ妄想」という症状です。  
このような妄想は、認知症になる前に、  
仕事熱心で責任感が強い人に多いと言われています。  
自分で自立して生きてきた方には、  
「自分が忘れる」ということを受け入れられないため、  
「盗られた」と解釈することで自分を納得させているのです。

### 対応方法

- ◇物盗られ妄想は、否定するとますますこだわりが強くなります。  
「一緒に探しましょうね」と受け入れて対応することも必要です。
- ◇ご本人が寂しさや不安を抱えていることをくみ取り、  
「もし、探して出てこなくても、私が貸しますから大丈夫ですよ」と  
安心させることで、気持ちが柔らぐかもしれません。



## case4

# 毎日の料理が いままでのようにできない。

### 原因

認知症により判断力が低下するため、同じ献立が続いたり、スーパーに行っても何を買っていいか分からなくなります。また、調味料をどのくらい入れればよいか判断できず、味付けが今までと変わってくることもあります。

### 対応方法

- ◇ 買い物のときは必要なものをメモ書きにしてみてもいいでしょうか。
- ◇ 台所で道具を見て使い方などを迷っていても、「わたしがやりますよ」と代わってしまうのではなく、ゆっくりと時間をかけて一つ一つの動作をアドバイスしてみましょう。



ご本人の「料理をつくりたい」という気持ちを大切に、ゆっくりと進めてもらいましょう。できることも取り上げてしまうと、徐々に自分で何かをしようという気持ちそのものもなくなってしまう可能性があります。

## case5

### 季節や場所に合わない服装をする。

#### 原因

季節感が徐々に薄くなり、判断力が低下していくため、今、どんな服装を選べばよいか分からなくなることがあります。また、「きれいに装いたい」などの意欲も低下して、「何でもいい」という考えになってしまいがちです。

#### 対応方法

- ◇「この青いセーター、似合いますね」と、季節に合った服を、ご本人に薦めるのはいかがでしょう。
- 「似合っている」、何気ない言葉ですが、褒められることは、ご本人には大きな安心と喜びになるかもしれません。

## case6

### 外出しようとする。

#### 原因

漠然とした不安感、落ち着かない気分があり、これによって当てもなく歩き回ったりすることもあります。また、自分の居場所を何となく求めて外へ無断で外出することも少なからずあります。

#### 対応方法

- ◇外出を止めるのではなく、「お出かけは、後で一緒に行きましょうね」と、こちらから外出するタイミングを提案することも大切です。

# 認知症でひとが変わって

一緒にいるとできないことばかりが目立つかもしれませんが、  
今までとは変わらない部分もたくさんあります。

## ご家族のエピソード

主人がひとりで外出すると、迷子になって戻れないことが多くなったので、私が出かけるときは、かならず玄関のトビラに「外出してはダメです」というはり紙をしていました。ある日、私に急な電話がかかり、慌てて家を飛び出し、はり紙を忘れてしまったことがありました。

運悪く、その日、夕方から雨に。。。。

私の悪い予感は的中しました。街で迷子になった夫が保護されると警察から電話があり、急いで迎えに行くことになりました。

かけつけた交番の椅子に夫はぼんやりと座っていました。ふと、彼の手元を見ると、数年前におそろいで買った傘が2本握りしめられていました。

雨の日はいつも何も言わずに迎えに来てくれる優しい人だったことを思い出しました。



# しまったわけではありません。

## ご家族のエピソード

母さんが認知症になってからは、介護で毎日クタクタでした。どうして、自分だけがこんな目に合うんだ、こんな家に生まれなければよかったと不満ばかりでした。

夜、疲れてソファで居眠りしていると、母さんが僕の方へ寄ってきました。

「こんなところで寝たら風邪ひくだろ、まったく、最近の若いもんは！」と文句を言いながら僕に毛布をかけてくれたのです。

その口調は、昔のおせっかいおばさんそのまま、僕が誰かは分かってないかもしれないけど、放っておけないんだろうなと思いました。

毛布をかけて貰った体はじんわりと暖かくなり、しらない間に涙が頬を伝っていました。



# 認知症でこころまで なくなっていく わけではありません。

認知症のご本人が、何度も同じことを繰り返したり、言ったりする行為は、近くにいるご家族に様々な負担をかけ、イラ立たせてしまうかもしれません。そして、「何回言ったら分かるのよ!」などと、つきついで一言が出ることも・・・。

しかし、認知症で記憶がなくなっても、こころまでなくなってしまうわけではないため、今の自分に情けなさや恥ずかしさを感じていることを忘れないでください。

## ご家族のエピソード

認知症になった母と街を歩いていました。  
少し離れると迷子になることもよくあったので、  
街を歩く時は手を引くようにしていました。  
ある日、街の中で母の友人に声をかけられた時、  
母は私の手をぱっと振り払い「お久しぶりね」と挨拶  
していました。もしかしたら母にはその人が誰か  
はっきり認識できていなかったかもしれませんが、  
子供に手を引いてもらって歩いている  
自分を見られたくない気持ちが  
あるんだと思いました。



# 「ご家族にも生活がある」 その生活を守れるようにすることは、 大切なことです。

介護のために、「仕事を辞めた」、「やりたい事を止めた」、などすべてをあきらめてしまうと、介護についやせる時間は増えますが、こころのゆとりは減ってしまいます。  
ご家族が笑顔で暮らしている。その中に一緒にいることが、ご本人にとっては何よりも大きな安心になるのです。

## 介護保険制度を利用して、 時間、費用、気持ちにゆとりを持てる暮らしを。

### 〈介護保険制度とは〉

65歳以上の認知症の方が介護に必要な様々なサービスを  
1割の自己負担で利用できるものです。

### 〈介護保険制度を利用するには〉

まず市区町村の窓口で本人やご家族が、申請を行う必要があります。  
その後、どの程度の介護が必要かを定める「要介護度」が決まり、  
それに応じた介護保険制度を利用できるようになります。

## 家族どうしがつながり、はげましあうために。

認知症のご家族と一緒に助け合うことをめざしたものです。

同じ想いを持つご家族が共に、励まし合い、助け合う

### 公益社団法人 認知症の人と家族の会

フリーダイヤル電話相談

**0120-294-456** 相談日：土・日・祝日を除く月～金  
受付時間：午前10時～午後3時

医療機関名