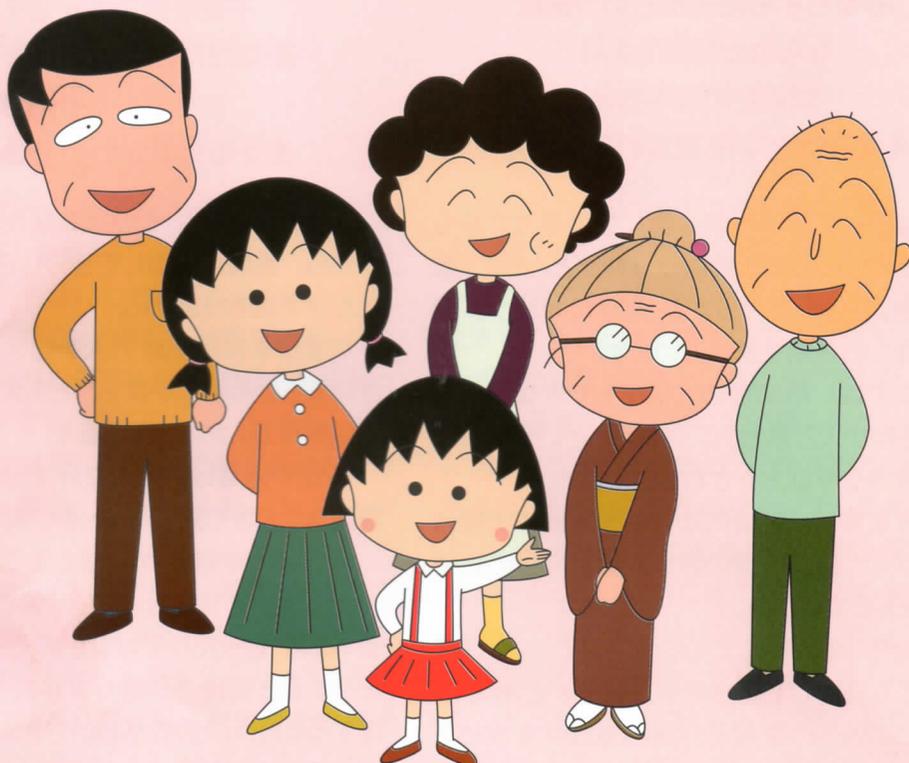


# 「もしかしたら認知症？」



## 認知症ひとりで悩まず 地域でともに

監修：  公益社団法人

認知症の人と家族の会

Alzheimer's Association Japan



学術指導：長谷川 和夫（認知症の人と家族の会顧問／認知症介護研究・研修東京センター名誉センター長）

認知症に不安感や恐怖心を抱く方もいらっしゃいますが、認知症は決して何も分からなくなる病気ではありません。正しく理解し適切に対応すれば、ご本人も家族も明るく穏やかに暮らすことができます。



# 認知症の人と家族が明るく生きるために

認知症の人と家族の会  
代表理事 高見 国生



心ならずも認知症という病に  
なられたみなさん！

認知症の人を支え

ともに生きている家族のみなさん！

私は、もう30年も前に認知症の母の介護をして、そのつらかった経験から仲間とともに「家族の会」をつくり、今日まで30年にわたって「家族の会」の活動を続けています。

かつては、認知症の人は何もできない何も分からない人と思われ、「痴呆」という差別的で侮辱的な呼び方をされていました。

一方家族は、社会的な理解や行政の支援は一切なく、孤立無援の思いで家族だけの力で介護をしていました。

私たちは、「『ぼけ』でも心は生きている」「『ぼけ』でも安心して暮らせる社会を」と訴えて、認知症の人への理解と介護の社会化を求めてきました。

そして今日では、認知症の人は何もできない何も分からない人ではないということが社会の常識になりました。家族への支援の対策も以前と比較すると格段に進みました。認知症サポーターは166万人を超えています。世界的にみても各国で理解と対策を進めようとする取り組みが大きく動き始めています。認知症を治すための薬の研究も世界中で進んでいます。進行を遅らせる薬は近年中に数種類に増えようとしています。

30年前とくらべると社会は大きく変化しました。この時代を私たちは「認知症新時代」呼んでいます。

不安を抱えているのは  
あなただけではありません。

仲間とつながれば

生きる勇気がわいてきます。

不安を抱えているのはあなただけではありません。困難に直面して苦労しているのはあなただけではありません。

いま日本には200万人を超える認知症の人がいるといわれています。ともに生きている家族は数百万人になるでしょう。

不安や困難は、一人だけでかかっていると際限なく大きく膨らんでしまいます。

まずは、仲間をつくりましょう。

同じ思いを持つ者どうしが集まると、かならず「ああ、自分だけではないのだ」と思えます。そうすると気持ちが軽くなって、生きること介護することへの勇気がわいてきます。他の人の知恵や工夫を知ることができ、情報も交換できます。そうすると日々の暮らしに役立ちます。

仲間どうしなら遠慮なく泣くこともできます。そうすると不思議なことにならず笑いあうことができるようになります。

まずは仲間とつながること、それが明るく生きるための最初の一步です。



認知症になっても  
人生の終わりではありません。  
あなたは何も  
変わっていないはずで

認知症になったからといって、人生が終わるわけではありません。

ご本人がいちばんわかっておられるように、物覚えが少し悪くなっても、計算ができにくくなっても、自分が自分であることは少しも変わっていないはずで

家族を愛する思い、社会で働きたいという思い、普通に暮らしたいという思いは以前と同じはずで

家族もそのことを理解しています。理解しているから、病気の人を支えともに生きようと思っているのです。しかし人を支えるということは簡単なことではありません。家族自身が健康でなければできませんし、家族の暮らしが安定していることも必要で

認知症の人にとっても家族にとっても、社会的な支えが必要です。

「認知症新時代」になったとはいえ、ほんとうに安心して暮らせる社会には、いまだ道半ば

ではあります。人々の理解、薬の開発、社会の取り組みをさらに進めてもらうために、私たちは力を合わせましょう。



心ならずも認知症という病に  
なられたみなさん！  
認知症の人を支え  
ともに生きている家族のみなさん！

人はだれもいつかかならず死にます。そのことは避けることができません。

大切なことは寿命いっぱい生きることです。生きていることが大切なのです。

母がなくなったあと、私は思いました。失禁などで苦労して、「いつまで続くのか」と恨みに思ったこともあったけど、その苦労は私が生きる力にもなっていたのだと。そして親がなくなってみると、「次に死ぬのは自分の番だ」と気づきました。親は生きていて子どもを死から遠ざけてくれているのだと思いました。

病気になって家族に支えられるようになって、子どもにとっては親としての、妻にとっては夫としての、夫にとっては妻としての存在価値は少しも軽くなるものではありません。

支える立場になったとしても、かなしくて苦しいだけではありません。これまでの人生でさまざまなことがあったとしても大切な人との新しい関係、新しい場面への挑戦です。

仲間は大勢います。認知症の人も家族も、仲間とつながり工夫や知恵や情報を交流すれば、新しい場面での生きがいや希望も見えてきて、明るく生きるための第二步に進めます。

さあ、立ち止まらず、仲間の中へ一歩をふみだしましょう。

公益社団法人 認知症の人と家族の会  
代表理事

高見 国生

出来ることは、まだたくさんあるし、病気や治療法についてももっと知りたい。だから忙しくしています。

広島県在住 竹内 裕 さん (60歳)

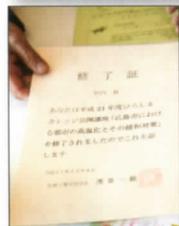


正直言って、病気を告知されたときはショックでした。しかし、今思い返してみると、会議などでも全体のことは理解できていても、うまく議事録がまとめられないということがありました。営業の第一線で頑張っていた私は、帰宅も遅く、家族とおちついて話す時間も十分ではなく、家人に変化を悟られることはなかったのですが、勤務先の社長にそんな私の変化にいち早く気付いて頂き、今日に至るまで公私にわたってサポートして頂き、深く感謝しています。

告知された後に自信を失ったことは事実ですが、今は3カ所の団体に登録してボランティアに精を出す一方、脳の活性化を考え、市民のための生涯学習講座を受講するなど、多忙な日々を送っています。自分の病気を何とかしたいという願いと、情報を求める営業マンの習性もあり、新聞等も隅から隅まで目をとおり、病気に関する情報をチェックしています。参考になりそうな記事があれば詳しい話を聞きに自ら出向きます。そんななかで「家族の会」を知りましたが、今もっとも強く祈念することは、この病気に対するもっと深く真剣に取り組む社会の実現です。

生涯学習情報誌「らしくく」の表紙と目次表。表紙には「情報の森林」とあり、生涯学習に関する様々な講座が紹介されています。

講座名	講師	時間	定員	申込
広島女子大学 広島大学 広島県立大学 広島県立広島商業学校 広島県立広島工業学校 広島県立広島経済学校 広島県立広島文化学園高等学校 広島県立広島女子高等学校 広島県立広島第一高等学校 広島県立広島第二高等学校 広島県立広島第三高等学校 広島県立広島第四高等学校 広島県立広島第五高等学校 広島県立広島第六高等学校 広島県立広島第七高等学校 広島県立広島第八高等学校 広島県立広島第九高等学校 広島県立広島第十高等学校	...	...	...	...



病気のことは受け入れているものの、できるだけいろいろなことにチャレンジしたいと考え、大学などが市民に学習機会を提供する種々のカレッジ公開講座にも積極的に参加されています。

写真上：「らしくく」(まちづくり・生涯学習情報誌/広島市ひと・まちネットワーク発行)掲載の公開講座案内に印を付けて受講を検討しています。  
写真下：直近の温暖化対策講座の受講修了証

日本泳法のパフォーマンス開催のお知らせ  
7月25日(日)正午から 広島ユースホステル  
雨天の場合8月1日(日)正午から 屋外プールにて

広島ユースホステル、日本泳法協会、広島県立広島商業学校、広島県立広島工業学校、広島県立広島経済学校、広島県立広島文化学園高等学校、広島県立広島女子高等学校、広島県立広島第一高等学校、広島県立広島第二高等学校、広島県立広島第三高等学校、広島県立広島第四高等学校、広島県立広島第五高等学校、広島県立広島第六高等学校、広島県立広島第七高等学校、広島県立広島第八高等学校、広島県立広島第九高等学校、広島県立広島第十高等学校



学生時代に競泳選手として培った経験と神伝流四段の技量を活かし、伝統ある日本泳法を若い人たちに受け継いでもらうために自らもトレーニングを重ねながらコーチ役を買って出るなど、ボランティアや市民講座受講の傍ら、神伝流同志会の発展にも力を注いでいます。多方面にお元気で活躍される竹内さんのすてきな笑顔は、認知症の人とご家族をとりまくすべての人々に多くのメッセージを送っています。

ごしています。

## 「何かしたい。私達も参加できる社会を！」と願い デイサービスでボランティアをしています。

富山県在住 山本きみ子さん（60歳）

たまたま私がかかった病気が認知症だったんです。病気に優劣はないし、病気のためにできないことがあれば、助けてもらえばいい。病気を隠し、外出も控えるといったことは病気のためにもよくないと思う。病気のことを隠して、隠し通せない事態になって他人に知られることになれば、その時深く傷付くのは自分だと思うので、それであれば、自分から率先して名前も顔も公表してしまおうと考えています。私の病気を嫌がる人がいることも事実で、それは仕方ないですね。



私はもともと人の役に立ちたいという思いが強かったので看護師になったんです。大病院に勤務していた頃は認知症についてよく知らなかったのですが、転勤後認知症の勉強を始め『家族の会』にも協力していたという経緯も大きく影響しているのかもしれませんが。でも、この病気の難しいところは、病院で治療を受けるだけでは十分ではなく、家族のサポート、病気を知ること、仲間と話し合うことが重要です。この病気のために苦労されている方々がその人らしい日々を過ごせる社会の実現を強く望んでいます。最近では、私の体験や考え方を多くの人に聞いてもらうことがその一助になればと考え、講演会や「つどい」の講師役も積極的に引き受けています。



週2回、デイサービス施設で通所される方々のお世話をする山本さん。

看護師の経験を活かし、血圧を測定して利用者さんの健康状態をチェックすることも山本さんの日課のひとつです。こうした仕事をとおし、人の役に立てていることが実感でき、それが励みにもなると話す笑顔は万人を勇気付けます。



山本さんの病気を契機に「家族の会」の世話人となって奥様を後押ししているご主人。今でもご夫婦の出会いをもたらした社交ダンスを週1回続けておられます。

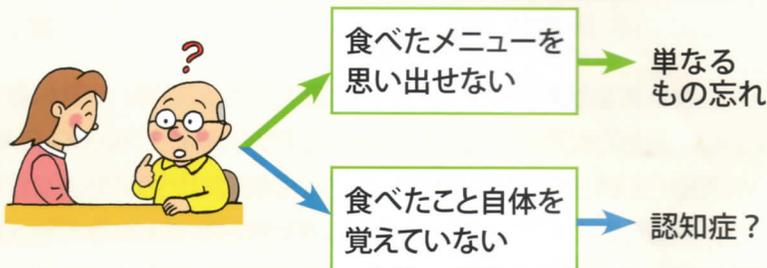
また、病気がわかってからは、お子様方がすでにご結婚されていることもあり、年2回の海外旅行をご夫婦で楽しんでおられます。

山本さんの笑顔は、仕事と家庭を両立させつつ暖かく見守るご主人のおかげかもしれません。

# 認知症について知っておきたい基礎知識

## 「単なるもの忘れ」と「認知症」はどうちがう？

歳をとると誰でも忘れっぽくなりますが、たとえば、食べたメニューを思い出せないのは、単なるもの忘れです。しかし、もし、食べたこと自体を覚えていなければ、認知症の疑いがあります。



## 「認知症」って、どんな病気？

認知症とは、「脳や身体の病気が原因で記憶・判断力などの障害がおこり、普通の社会生活が困難になる状態」をいいますが、いくつかのタイプがあります。

### 【アルツハイマー型認知症】

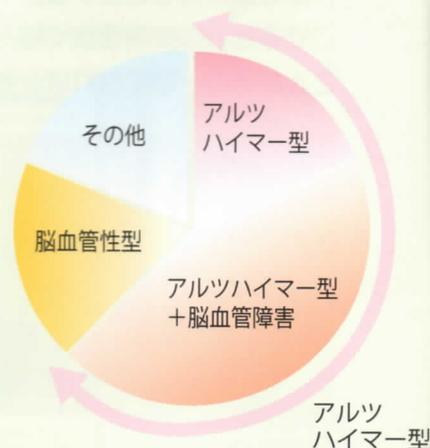
脳の神経細胞が減って脳が小さく萎縮してしまうために症状が出るタイプ

### 【脳血管性認知症】

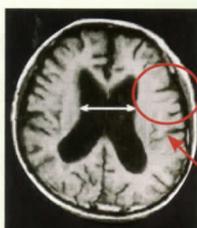
脳の血管が詰まったり破れたりして、その部分の脳の働きが悪くなるために症状が出るタイプ

### 【その他の認知症】

レビー小体（異常な構造物）が脳皮質にたまってしまうことによる「レビー小体型認知症」など



正常な人の脳 MRI



アルツハイマー型  
認知症の人の脳 MRI

萎縮  
している



脳血管性認知症の人の  
脳 MRI (T2 強調画像)

血管の  
つまり

## アルツハイマー型認知症は、 早めに適切な対応をすれば、 進行がゆるやかになることがあります。

なお、脳腫瘍やビタミン不足などによる病気で認知症の症状がみられることがあります（認知症の約1割程度）。

この場合は原因となる病気を治療すれば、治る、あるいは症状が軽くなる場合があります。これを見分けるためにも、早めにかかりつけ医に相談することが大切です。



### 「おや？」と思ったら相談を

認知症は徐々に進行する病気ですが、早めに症状にあった「治療と介護」を始めれば、進行がゆるやかになることがあり、認知症とともに穏やかに暮らしていくことができます。

「ひょっとしたら…?!」と思ったら、まずは医療機関もしくはその他の相談窓口（9-10ページ）に相談しましょう。

# こんなことに思い当たれば、認知症？

## 家族が作った「認知症」早期発見のめやす（認知症の人と家族

これは日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を「家族の会」の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。

いくつか思いあたることがあれば、一応専門家に相談してみることでよいでしょう。そのが見つければそれはそれで対応できます。

どんな病気でもそうですが、認知症も早く見つけて早く対応すれば、本人にとっても家族にと「家族の会」の会員の経験が、みなさんの役に立てば幸いです。

### ■ もの忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに 電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ置き忘れが増え いつも探し物をしている
- 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

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



### ■ 人柄が変わる

- 些細な<sup>ささい</sup>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



### ■ 不安感が強い

- ひとりになるとこわ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



## の会 作成)

会員の経験からまとめたものです。医学的な

結果、何でもなければ安心ですし、他の病気

っても、それ以後の生活は大きく変わります。

### ■ 場所・時間がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある



### ■ 意欲がなくなる

- 下着を替えず身だしなみをかまわなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をおぼろげするのも億劫がいやがる



## 認知症と間違えられやすい 症状には注意が必要です。

単なるもの忘れのほか、気分が落ち込むうつ状態、意識障害（せん妄）、病気治療のためにのんでいるお薬による影響でも似た症状がみられます。

これらを認知症と正しく区別することは非常に重要です。



介護の方法が  
わからない

介護施設を  
利用したい

介護に疲れた

仲間が欲しい

もの忘れが

### 公益社団法人 認知症の人と家族の会

1980年に京都で発足した全国的な民間団体で、国際アルツハイマー病協会に加盟しています。認知症の本人および介護している家族、介護にたずさわっている専門職の人、ボランティアなど約1万人の会員がいます。全国45の支部で、つどい、電話相談、会報の発行などを行っています。相談は無料です。

### ■「認知症の人と家族の会」の電話相談一覧 (2010年12月現在) ★印は呼び出しです。「家族の会」とお伝えください。

本部電話相談：フリーダイヤル 0120-294-456 (受付時間 / 月～金 10時～15時、土・日・祝日は休み)  
〒602-8143 京都市上京区堀川通丸太町下ル 京都福祉会館2階 電話 075-811-8195  
FAX 075-811-8188 ホームページ [www.alzheimer.or.jp](http://www.alzheimer.or.jp) Eメール [office@alzheimer.or.jp](mailto:office@alzheimer.or.jp)

支部名 (所在地)	電話番号	電話相談受付時間 (祝日除く)	FAX 番号
北海道 (札幌市)	011-204-6006	月～金 10時～15時	011-204-6006
青森 (八戸市)	0178-34-5320	水・金 13時～15時	0178-34-0651
岩手 (北上市)	0192-25-1616	月～金 9時～17時	0197-61-0808
宮城 (仙台市)	022-263-5091	月～金 9時～16時	022-263-5091
秋田 (秋田市)	018-866-0391	月 10時30分～14時	018-866-0391
山形 (山形市)	023-688-8119	月 13時～16時	023-688-8119
福島 (福島市)	024-521-4664	(不在の時もあります)	024-521-4664
茨城 (つくば市)	029-879-0808	第1・3金 13時～15時	029-879-0808
栃木 (宇都宮市)	028-667-6711	(不在の時もあります)	028-667-6711
群馬 (高崎市)	027-360-6421★	月～土 9時～17時	027-360-6422
埼玉 (さいたま市)	048-667-5553	月・火・金 10時～15時	048-667-5953
千葉 (千葉市)	043-238-7731	月・火・木・土 10時～16時 (コールセンター)	043-238-7731
東京 (新宿区)	03-5367-2339	火・金 10時～16時	03-5367-8853
神奈川	(横浜市)	045-662-7833	火・木・金 10時～16時 (コールセンター)
	(川崎市)	044-543-6078	月・水・土 10時～20時 (土曜日のみ16時まで)
新潟 (糸魚川市)	025-550-6640	(不在の時もあります)	025-550-6640
富山 (富山市)	076-441-0541	月・木 13時30分～15時30分 (右記FAX番号で夜間電話相談を毎日受付)	076-441-8998
石川 (金沢市)	076-237-7479	月～土 9時～17時	076-237-2889
山梨 (甲府市)	055-227-6040	火・木 10時～15時	055-227-6040
長野 (飯田市)	0265-29-7799	月～金 9時～12時 (電話相談)	0265-29-7799
福井 (小浜市)	0770-53-3359	(不在の時もあります)	0770-53-3359
岐阜 (岐阜市)	058-278-7160★	(不在の時もあります)	058-278-7161
静岡 (富士市)	0545-64-9042	月・木・土 10時～15時 (コールセンター)	0545-62-9390
愛知 (東海市)	0562-31-1911	月～金 10時～16時	0562-33-7102
三重 (伊賀市)	059-235-4165	月～金 9時30分～17時30分 (コールセンター)	0595-24-4545
滋賀 (草津市)	0120-294-473	月・水・金 10時～15時 (電話相談)	077-567-4565
京都 (上京区)	0120-294-456	月～金 10時～15時	075-811-8188
大阪 (阿倍野区)	06-6626-4936	月・水・金 11時～15時 (電話相談)	06-6626-4936
兵庫 (神戸市)	0120-01-7830	月・火・金 10時～16時 (コールセンター)	078-741-7707
奈良 (奈良市)	0742-41-1026	火・金 10時～15時、土 12時～15時	0742-41-1026
和歌山 (和歌山市)	073-432-7660	月～土 10時～15時	073-432-7593
鳥取 (米子市)	0859-37-6611	月～金 10時～18時 (コールセンター)	0859-30-2980
島根 (出雲市)	0853-25-0717	月・水・金 13時～16時30分	0853-31-8717

# 気になったら……相談しましょう。

## 認知症の人と家族の会 理念

認知症になったとしても、介護する側になったとしても、人としての尊厳が守られ、日々の暮らしが安穩に続けられなければならない。

認知症の人と家族の会は、ともに励ましあい助けあって、人として実りある人生を送るとともに、認知症になっても安心して暮らせる社会の実現を希求する。

支部名(所在地)	電話番号	電話相談受付時間(祝日除く)	FAX 番号
岡山(岡山市)	086-232-6627	月～金 10時～15時	086-232-6628
広島(広島市)	082-240-5605	事務所・相談(月・水 10時～16時)	082-249-3282
徳島(徳島市)	088-678-8020	(不在の時もあります)	088-678-8110
愛媛(松山市)	089-923-3760	月・水・金 9時～16時	089-926-7825
高知(高知市)	088-821-2818	月～金 10時～16時(コールセンター)	088-821-2694
香川(高松市)	087-823-3590	24時間	087-844-8530
福岡(福岡市)	092-771-8595	火・木・金 10時30分～15時30分(第3火除く)	092-771-8595
佐賀(佐賀市)	0952-29-1933*	月～金 10時～14時	0952-23-5218
長崎(長崎市)	095-842-3590	火・金 10時～16時	095-842-3590
大分(大分市)	097-552-6897	火～金 10時～15時	097-552-6897
宮崎(宮崎市)	0985-22-3803	月～金 10時～16時	0985-22-3803
熊本(熊本市)	096-355-1755	9時～18時、水曜日を除く毎日(コールセンター)	096-355-1755
鹿児島(鹿児島市)	099-257-3887	火・水・金 10時～16時	099-257-3887

支部未結成の県(山口県、沖縄県)は下記にご連絡ください。

山口県: 下関市認知症を支える会 TEL・FAX 083-252-4533

沖縄県: なごみの会 TEL・FAX 0980-53-7772 (宮里病院)\*

## ■ その他の相談窓口

- **介護支え合い電話相談** (社会福祉法人 浴風会) (独立行政法人 福祉医療機構助成事業)  
介護経験があり、専門的スキルを積んだ相談員が介護の情報提供や悩みの糸口を探す手助けをします。  
電話: **0120-070-608** (土日祝を除く 10時～15時、通話料無料)
- **保健所**  
相談会、講習会などを行っています。実施日などは最寄りの保健所にお問い合わせください。
- **地域包括支援センター**  
保健師、社会福祉士、ケアマネージャー等が中心になって高齢者への総合的な支援を行うセンターです。市区町村の介護保険の窓口で連絡先などをお問い合わせください。(相談は無料です)
- **若年性認知症コールセンター**  
若年性認知症(65歳未満発症)について、専門教育を受けた相談員が相談に応じてくれます。  
電話: **0800-100-2707** (日祝を除く 10時～15時、通話料無料)
- **在宅介護支援センター**  
行政にかわって在宅介護に関するあらゆる相談を24時間体制で受け付ける機関です。市区町村の福祉相談窓口か高齢者総合相談センターにお問い合わせください。(相談は無料です)

## ■ 認知症を知るホームページ

- **e-65.net** [<http://www.e-65.net>]  
認知症に関する基礎知識をはじめ、さまざまな情報をわかりやすく入手できる実用的サイトです。

# 病院に行く前に知って

## Q なぜ、医師の診断が必要な？

認知症の症状がみられる場合でも、その原因やタイプによって、その後の生活上の注意点や治療方法も変わってきますので、その見極めのために医師の診断が大切です。何かの病気が原因で認知症の症状がみられるのであれば、その病気の治療が必要となります。



## Q 何科に行けばいいの？

一般的には神経内科、精神科、心療内科、脳外科、あるいは、「もの忘れ外来」というような専門外来で診てもらえます。

何科を受診したらよいか迷ったときは、ふだんから診ていただいているかかりつけ医に相談して、紹介してもらってもよいでしょう。

また、地域の保健所の高齢者相談などで相談するのも良い方法です。



## 受診するときの家族の心構え

医師の診断には、ふだんの本人の様子を知っている家族の話が役立ちます。付き添う家族は、右ページにまとめたことがらをあらかじめ紙や手帳に書いて整理しておくといよいでしょう。これらは、認知症の原因や進行を診断するときの参考になります。

# おきたいことアレコレ

## Q どのようにして検査するの？

一般的には、医師と対面して問診で診断します。

そのほか、記憶や認知機能の程度を調べる検査や、脳の状態を視る画像検査が行われることもあります。

### 【認知機能検査】

日時や物の形の認識、簡単な計算、数分前に見た物の記憶などを調べる検査です。

### 【画像検査】

CTやMRIなどで脳の萎縮、梗塞や出血の有無などをみる検査です。



また、他の病気が原因の場合と鑑別するため、血液検査や心電図検査などの一般的な身体検査や、運動機能や神経の働きを調べる神経学的検査が行われることもあります。



### 【受診に先だって整理しておきたい項目】

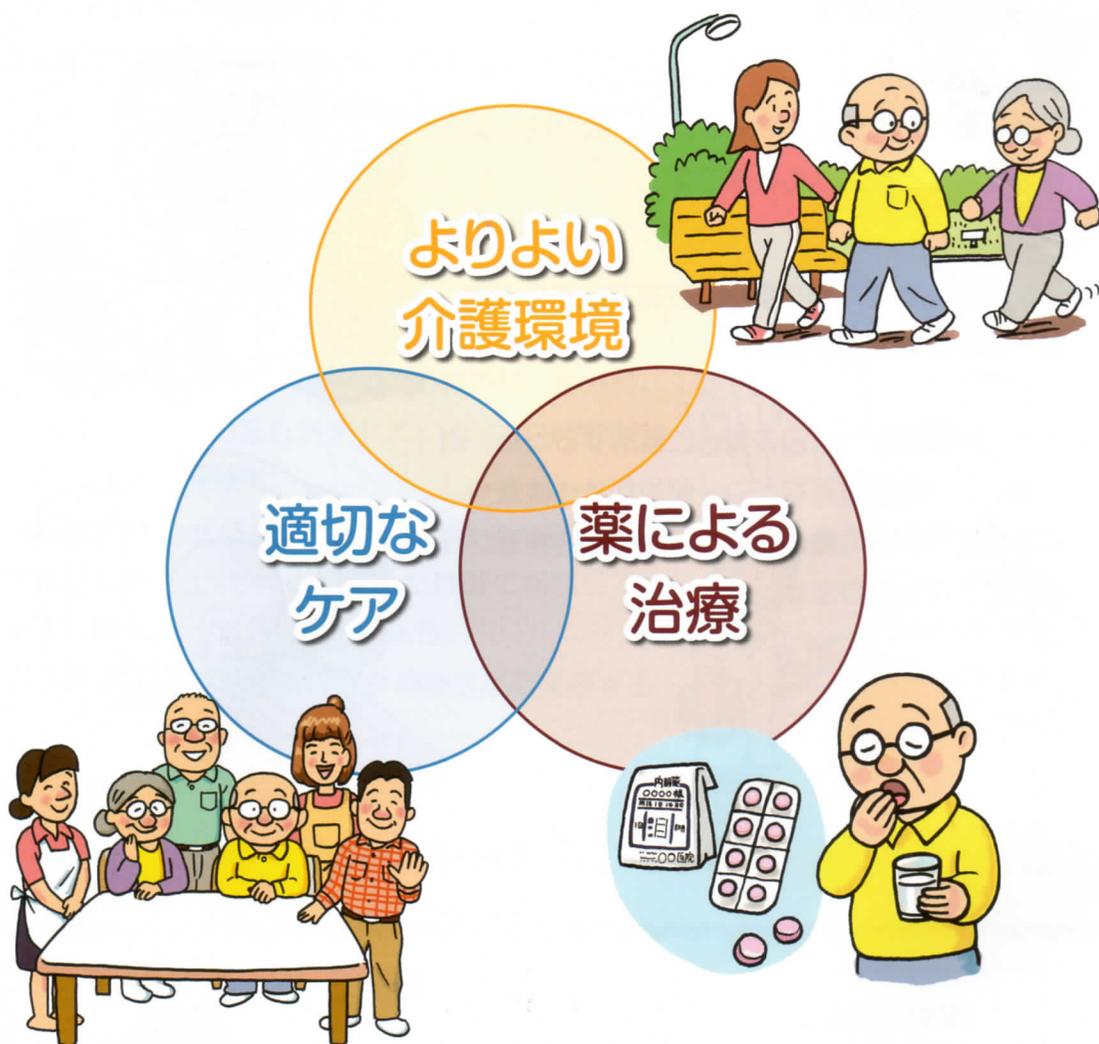
- もの忘れは、日常生活に支障をきたすほどのものか
- 最初の異変は、いつとはなしに出てきたのか、突然に出てきたのか
- この半年の間に症状は進行したか
- 本人のこれまでの病気や服用中のお薬について



## 介護環境・ケア・治療が認知症支援の三要素

認知症は年単位でゆっくり進行する病気ですが、早い段階から認知症をよく理解し、家族や周囲の人々が適切な対応を行えば、進行を和らげることができることがわかっています。

アルツハイマー型認知症の人の生活を支援するには、①よりよい介護環境、②暖かい気持ちでの適切なケア、③薬による治療が重要な柱となります。

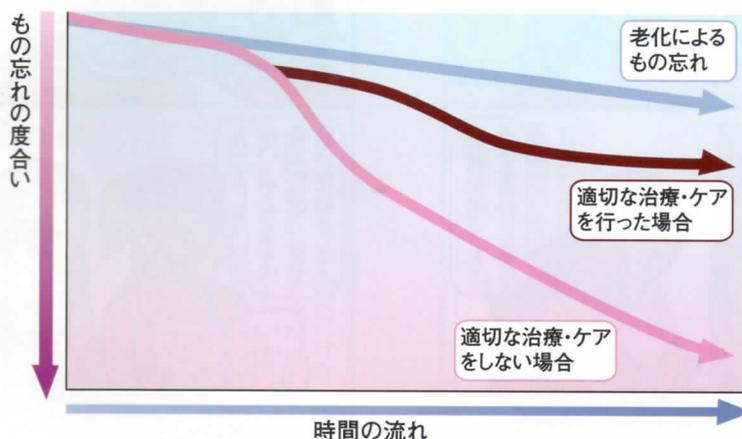


大切なことは、認知症を正しく理解し、認知症の人の気持ちを十分にくみとり、適切に対応し続けることです。

## いま認知症の薬は…

アルツハイマー型認知症には、進行をゆるやかにすることができる薬<sup>注)</sup>があります。アルツハイマー型認知症の薬は病気の進行の程度によって飲む量が違うので、医師の処方にしたがって正しく飲み続けることが重要です。また、薬を飲んで、軽い吐き気や食欲不振、便がやわらかくなる、活発になりすぎるなどの症状がみられたり、いつもと違う状態が続く場合は、主治医に相談してください。

注) 医師の処方せんが必要な薬です



アルツハイマー型認知症の薬には、錠剤のほか、口の中で崩れるタイプの錠剤、細粒剤、服用しやすいゼリータイプなどの剤形があり、飲む人の便宜が考えられています。また、異なる作用の薬や異なる剤形の薬も発売される見込みであり、アルツハイマー型認知症の根本的な治療薬の研究・開発も国内外でさかんに行われています。

よりよい介護環境で適切な治療・ケアを行った場合、このように症状が良くなる可能性があります。



表情がよくなり、挨拶もできるようになる



意欲がみられるようになる



落ち着いてくる

同じことを  
繰り返し聞く



食べたばかりなのに  
に食事を催促する



ポイント

言ったこと、聞いたことを覚えていないので、責めずに何度でも初めてのように対応しましょう。

ポイント

食べたことを忘れるようなら、少量のおやつを出す、小さい容器に盛りつけておかわりに応じるなども、ひとつの手です。

財布が盗まれた  
と言い出す



大変、大変!!  
またお財布がないのよ。  
盗まれちゃった。

この前探した時は、  
引き出しにあったわよね。



自分で置き忘れただけな  
のに盗まれたなんて……  
いつもこうなのよ。

でも、本人は盗まれたと思  
い込んでいるから、否定し  
たり説得すると、かえって  
混乱するのよ。



みんな  
で探しま  
しょうね。

**発見!!**



おばあちゃん、ちょっと  
テレビの横も見てもらえる  
かしら?

あらあら、こんな所に  
いったい、だれが  
隠したんだろうね。

**ポイント**  
否定したり、おこったりせずに、  
一緒に探し、お年寄りが自分で  
見つけた形にもっていきましょう。

買い物や料理  
を失敗する



今日はおでんを作ろうと  
思ってた材料を買ってきたのよ。  
一緒に作りましょ!

……。お婆ちゃん、  
肉とジャガイモだけしか  
買ってないの?  
これでおでんはムリよ。



大根も竹輪も買ったはずなの  
に……。今日は仕方がないか  
ら肉じゃがね。

お婆ちゃんの肉じゃが  
最高だから、それでいいわ。  
私、皮むくから、その後の  
手順は教えてね。



どうもうまくいかない。  
こんなはずじゃないんだ  
けどね……

そうね、  
たしかに昔とは違うわ。  
でも心配しないで、私に  
任せてみて!  
私流で変身させるから。



なるほどねー あなたの  
腕も捨てたもんじゃやない。  
おいしそうだね。

チーズと  
ホワイトソースを使って肉じゃ  
がグラタンにしたの。でも、  
次はローカロリー変身メニュー  
を考えないと太りそうで心配

**ポイント**  
ひとつずつ実行すると混乱や間  
違いを防ぐことができます。  
また、失敗を自覚させないよう  
な機転も重要です。

## 「認知症」の上手なケアのために知っておきたいこと

認知症で記憶などに障害が出て、人としての感情の働きがなくなってしまうわけではありません。認知症の人の気持ちを知って、暖かい気持ちで介護することが大切です。

### ■ プライドは失っていません。

認知症の症状があっても自尊心や羞恥心は失われているわけではありません。認知症の人のプライドを尊重して介護しましょう。



### ■ 過去と現実を混同しています。

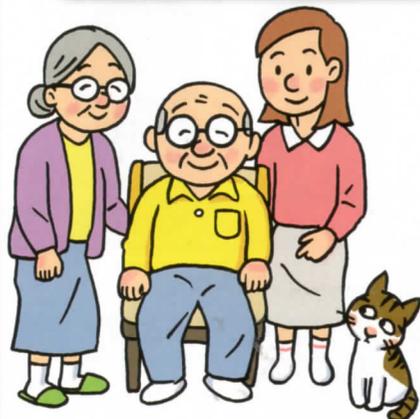
過去を順序立てて思い出せず、過去と現実の区別がつかなくなっているため、本人は混乱しています。この点も理解してあげましょう。

### ■ 介護する人の気持ちが伝わり、それが病状にも反映されます。

介護する人が認知症の人の気持ちを理解し、やさしく接していると、認知症の人でも安心し、落ち着きます。逆に、介護する人が不安だったり嫌悪の気持ちを持っていると敏感に反応し、さらに興奮したりします。

### ■ 感情がストレートに出ます。

感情の抑制がきかなくなり、些細なことで怒ったり、泣き出したり、落ち込んだり、相手を一方的に拒否することもあります。これは認知症という病気の症状のひとつであるということを理解しましょう。



### ■ 自分をもどかしく思い、心理的にも不安定です。

状況のみ込めなかったり、失敗をしてしまう自分をもどかしく思い、もの忘れなどが多くなる自分に自信をなくしています。このため、心理的には非常に不安定で、意志の疎通がさらに難しくなることもあります。

## 認知症の人と家族への応援者：認知症サポーター

### 認知症サポーターとは—

認知症の人とその家族の「応援者（サポーター）」が認知症サポーターです。何か特別なことをするのではなく、「認知症サポーター養成講座」を受けて、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を暖かい目で見守る人のことです。そのうえで、できる範囲で手助けする、例えば友人や家族に認知症の知識を正しく伝える、認知症になった人や家族の気持ちを理解するなど、活動内容は人それぞれです。



認知症サポーターの印  
オレンジリング

### 認知症サポーターの印 〈オレンジリング〉

認知症を知り地域をつくる活動の一環として認知症サポーターに〈オレンジリング〉を手首に付けてもらい、認知症の人や家族を暖かい目で見守る活動が全国で展開されています。

平成22年(2010年)3月末には

サポーターの数は

**1,662,190**

人にまでのぼっています。

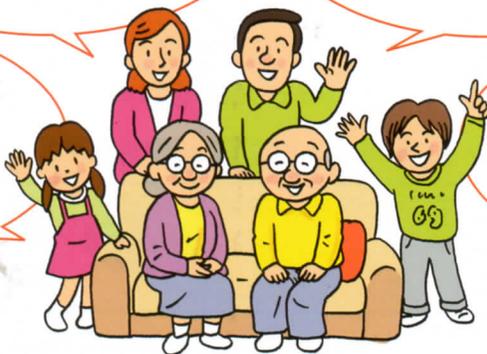
### 【サポーター活動の例 — サポーターの体験談より】

スーパーで、  
家族とはぐれてしまった人を見つけたので、お店の人に連絡して館内放送をしてもらい、  
家族の人に感謝された

研修会で見たビデオのように、夜道を早足で歩く人を見かけて気になったので、  
近くの交番に連絡を入れて来てもらったことがある

オートロックから閉め出されてしまった人に声をかけた。そのうちに家族の人が出てきてその家族とも仲良くなった

昔の駅の名前を繰り返して言う人がいたので、駅員さんに連絡した。持ち物から住所をみつけた駅員さんが家族に連絡してくれた



## 「家族の会」は、励ましあい助けあう 認知症の本人と家族の組織です

いざ「認知症です」と診断されると大きな不安や恐怖におそわれることが少なくありません。そんなとき、同じ立場の仲間が「あなたの苦労を変わってあげることはできないけど、みんなであなた達を支えてあげるよ」と言ってくれる「家族の会」は、経過を見守る家族にとっての強い心の支えになります。不安なこと、困ったことがありましたら、「家族の会」にご相談ください。力になります。相談窓口は、P.9～10をご覧ください。



エーザイ株式会社

〒112-8088 東京都文京区小石川 4-6-10



ファイザー株式会社

東京都渋谷区代々木3-22-7

ART1117BKA

2010年12月作成  
2011年6月第2刷

ART57A008B