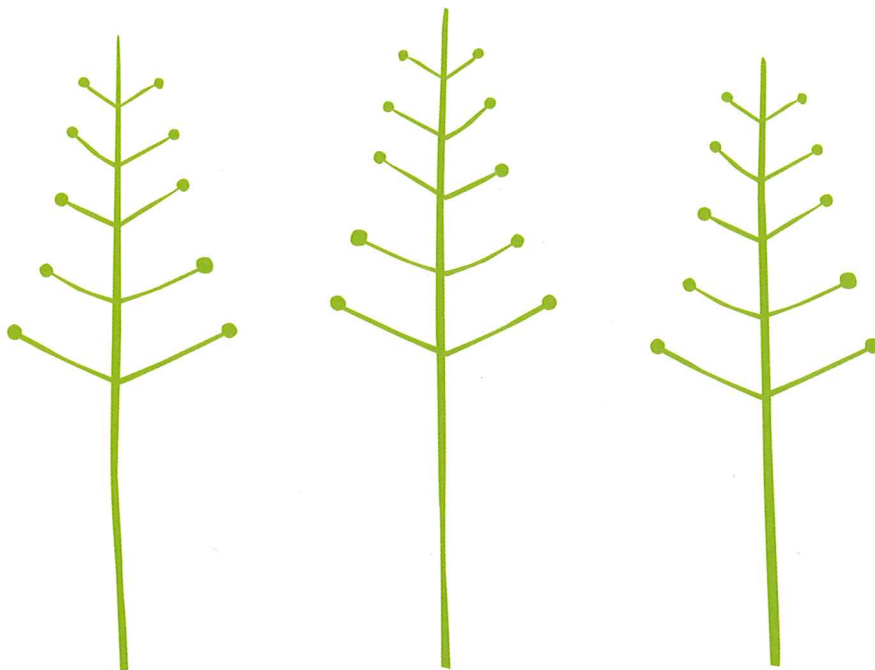


# 認知症

について  
学びましょう！



平成 18 年 3 月

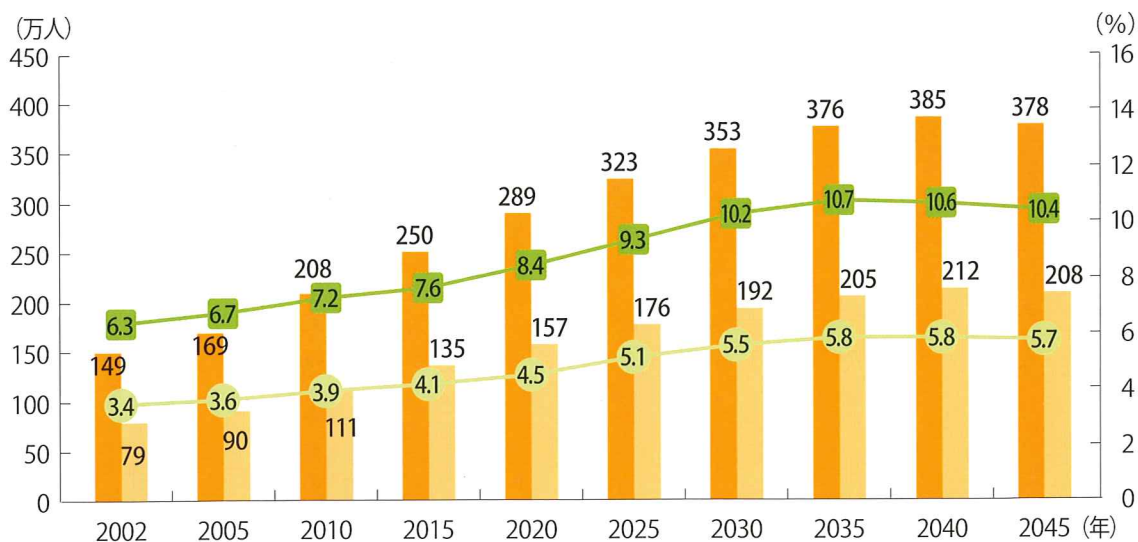
(社)全国国民健康保険診療施設協議会

本「認知症について学びましょう!」は、平成17年度老人保健健康増進等事業の助成を受け実施した「初期認知症進行予防を目的とした脳活性化事業」において、全国の国保直診及び連携機関における認知症予防に関する取組み内容を参考に、認知症について理解頂くための普及啓発資料として作成したものです。

## もくじ

1	急増が見込まれる認知症高齢者	3
2	高齢になるほど高い認知症出現率	4
3	認知症早期発見への取り組みがなぜ必要か	5
4	認知症とは何か	6
5	「認知症」と「もの忘れ」は違います	7
6	認知症の症状	8
7	認知症への対応の効果	9
8	認知症の診断	10
9	認知症の原因疾患	11
10	アルツハイマー型認知症とは何か	12
11	アルツハイマー型認知症の経過	13
12	脳血管性認知症とは何か	14
13	脳血管性認知症の症状(一部)	15
14	一般的な認知症予防	16
15	余暇とアルツハイマー発症率	17
16	認知症を寄せつけない暮らし	18

# 1 急増が見込まれる認知症高齢者

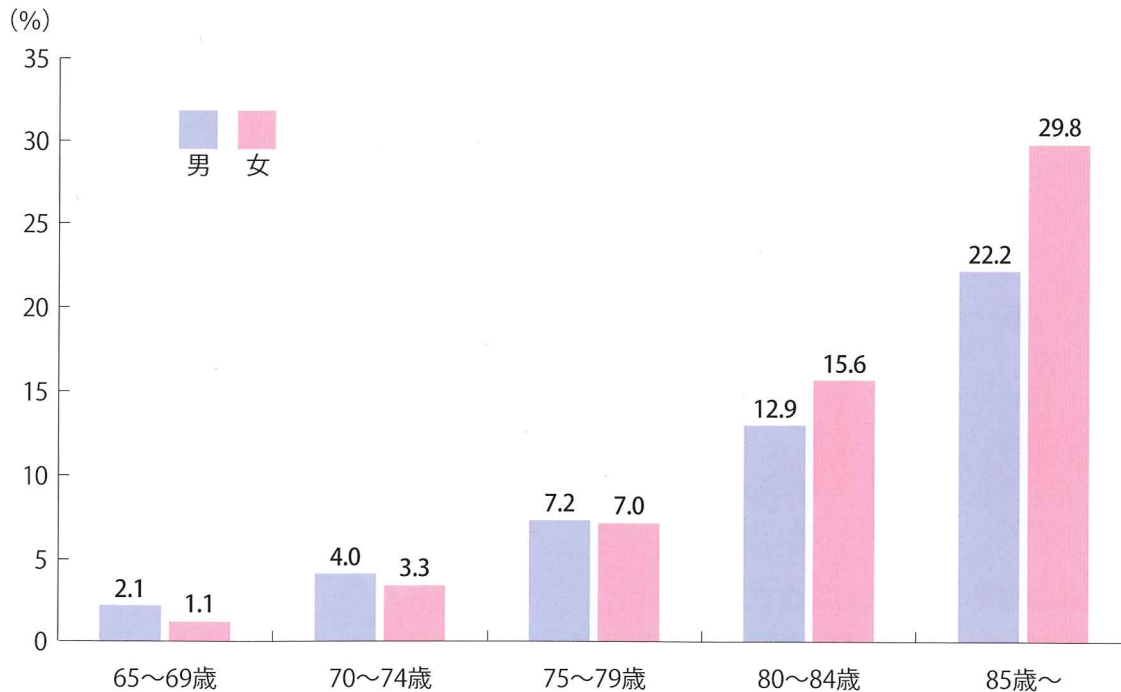


- 痴呆性老人自立度Ⅱ以上
- 参考：痴呆性老人自立度Ⅲ以上
- 65歳以上人口構成比 (自立度Ⅱ以上)
- 65歳以上人口構成比 (自立度Ⅲ以上)

(注) カッコ内は65歳以上人口比 (%)。

(出所) 老人保健福祉法制研究会編『高齢者の尊厳を支える介護』の「要介護(要支援)認定者(第1号被保険者)における痴呆性高齢者の将来推計」(P.119)を基に作成。

## 2 高齢になるほど高い認知症出現率



(出所) 大塚俊男「日本における痴呆性老人数の将来推計」(日精協誌20巻8号、2001年8月)

### 3 認知症早期発見への取り組みが なぜ必要か

- 高齢者人口の増加に伴って、認知症疾患もますます増える傾向にあり、認知症高齢者のケアが社会全体の負担になりつつある。
- 認知症疾患の多くは、これまで治療が困難で、早期発見や早期診断ができてあまりありがたみがなかった。その事情が一変しつつある。(軽度の段階でアルツハイマー治療薬を使うことが効果を高めるとされる)
- 認知症の早期診断技術が飛躍的に進歩した。

(出所) 須貝祐一「ぼけの予防」岩波新書、P40～41、岩波書店 (2005年)

## 4 認知症とは何か



様々な症状が脳の中の病的な変化によって出現し、日常生活や仕事・対人関係に支障を来した状態が認知症と定義されています。

- **軽度**: 自立した生活が可能なもの
- **中等度**: 自立した生活は困難である程度の介助が必要なもの
- **重度**: 絶えず介助が必要なもの

認知症を生じた原因疾患や個々の患者さんによって、どの症状がどの程度表れるか、どのような経過をたどるかは異なります。

そのため、認知症の症状が見られる患者さんでは、これまでの経過を家族の方から詳しく問診したり、患者さん自身に対して様々なテストや検査を行うことが必要です。

## 5 「認知症」と「もの忘れ」は違います

	「一般的老化」のもの忘れ	「認知症」
特徴	体験したことの一部を忘れる	体験自体のすべてを忘れる
経過	進行しない	進行する
見当識・判断力 理解力	ある	だんだんと低下する
幻覚・妄想	なし	伴うことがある
もの忘れの自覚	自覚があり、 対処や工夫をする	初期は自覚できるが、 あっても対処は難しい  重度になるほど 自覚がなくなる

(出所) 北海道・本別町地域ケア研究会資料



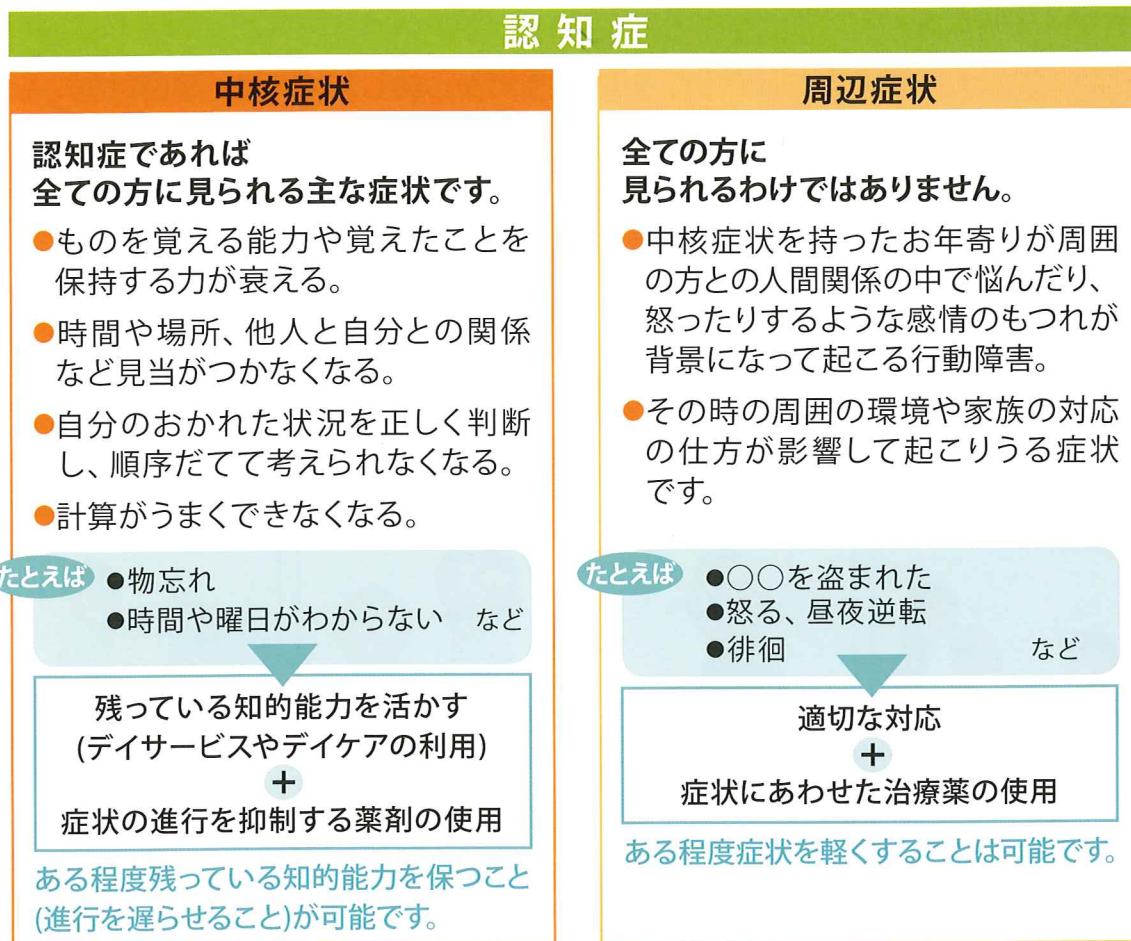
## 6 認知症の症状

認知症の症状は中心となる症状と、それに伴って起こる周辺の症状に分けられます。中心となる症状とは「記憶障害」や「判断力の低下」などで、必ず見られる症状です。周辺の症状は人によって差があり、怒りっぽくなったり、不安になったり、異常な行動が見られたりすることがあります。





## 7 認知症への対応の効果



(出所) 北海道・本別町地域ケア研究会資料

## 8 認知症の診断

『認知症』は記憶障害をはじめ、多彩な症状をしめしますので、診断は難しい場合もあります。そこで、ご本人やご家族から詳しく問診したり、さまざまなテストや検査を行って診断することが多いようです。

### 原因となる病気は何か調べる

《さまざまな検査を行うことがあります》

本当に『認知症』  
かどうか調べる



神経の機能



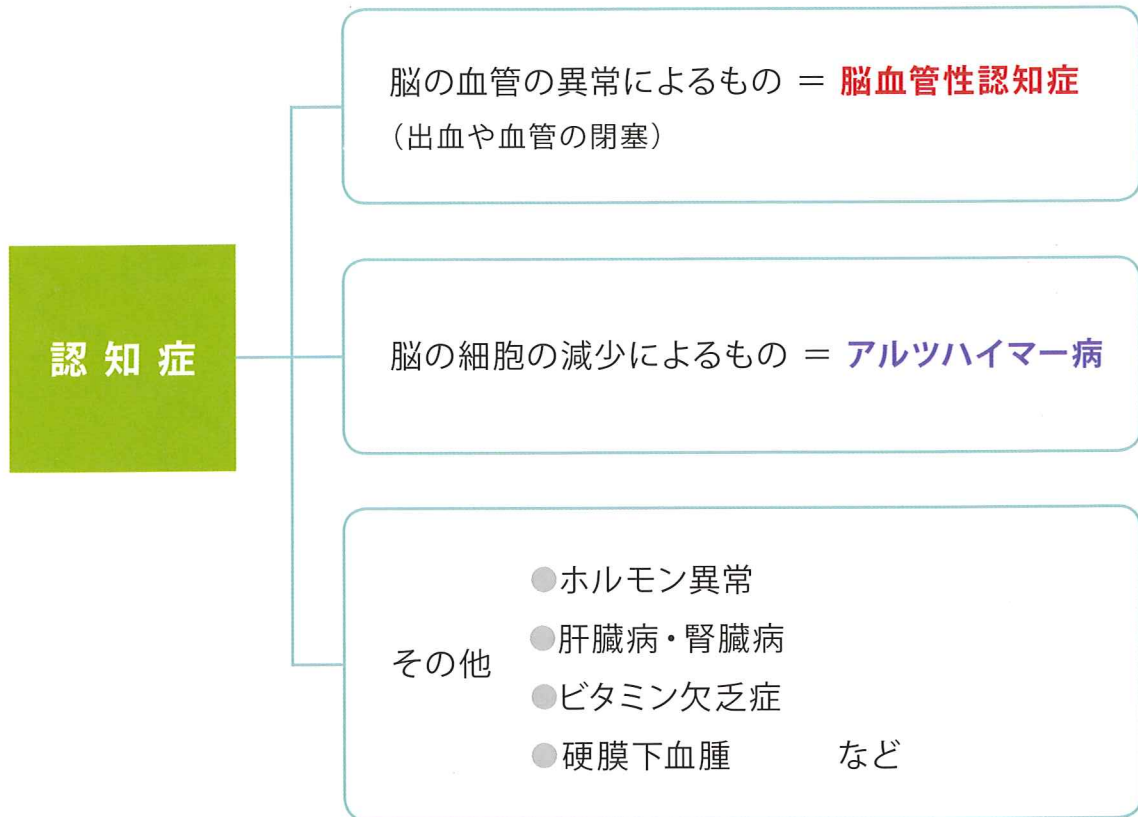
血液の検査



脳の画像や脳波



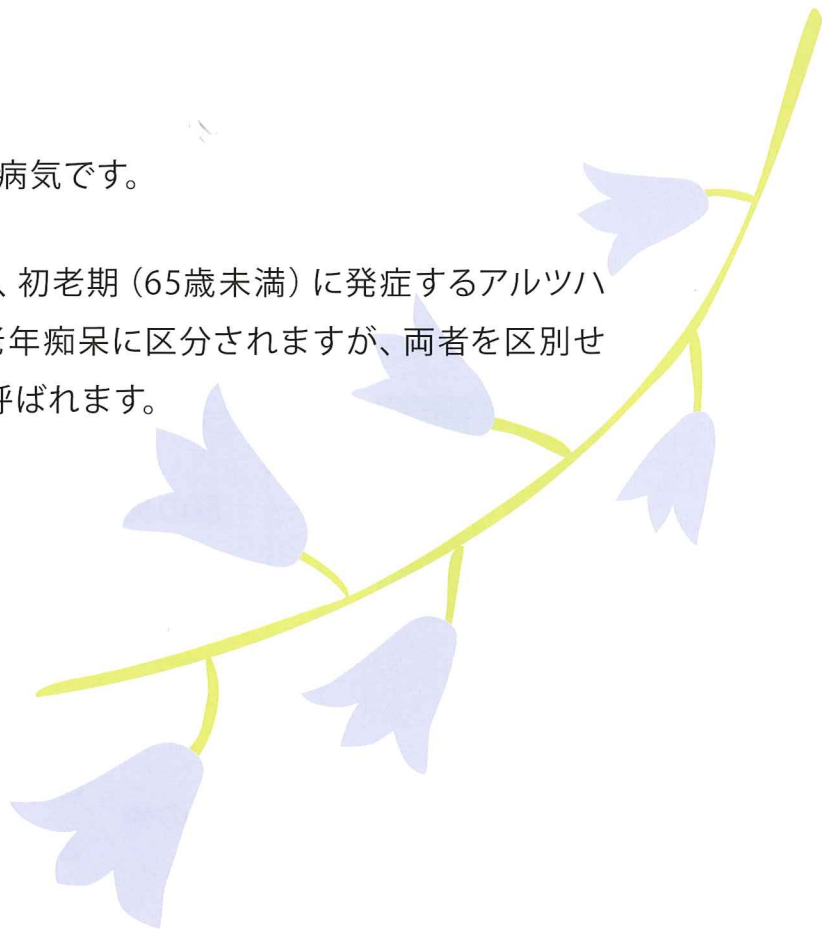
## 9 認知症の原因疾患



(出所) 北海道・本別町地域ケア研究会資料

## 10 アルツハイマー型認知症とは何か

- 脳神経細胞の変性によって生じる病気です。
- 病理学的には、発症年齢によって、初老期（65歳未満）に発症するアルツハイマー病と65歳以上に発症する老年痴呆に区分されますが、両者を区別せずに、アルツハイマー型認知症と呼ばれます。



# 11 アルツハイマー型認知症の経過

アルツハイマー病の大きな特徴は、緩やかに発症し、徐々に進行していくことです。記憶の低下にともなって、日常生活にも支障をきたすようになります。

## 第1期 (前期)



記憶の障害などが目立ってきて仕事などが続けられなくなる。

## 第2期 (中期)



場所や時間がわからなくなる。  
徘徊や行動異常が始まり、自立が無理になってくる。

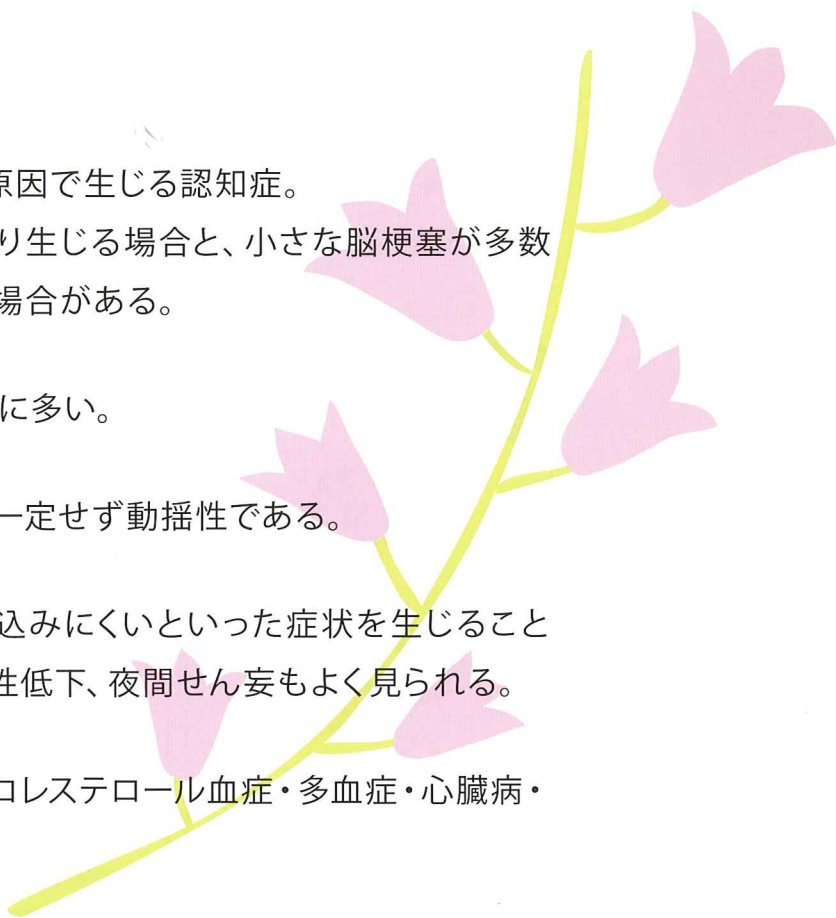
## 第3期 (後期)



家族の名前や顔がわからず、会話も成り立たない。  
日常生活が困難になり、寝たきりになる。

## 12 脳血管性認知症とは何か

- 脳梗塞や脳出血などの脳血管障害が原因で生じる認知症。  
一カ所の大きな脳梗塞・脳出血により生じる場合と、小さな脳梗塞が多数生じた（多発性脳梗塞）ために生じる場合がある。
- アルツハイマー型認知症と比べて男性に多い。
- 発症が急激で段階的に悪化し経過が一定せず動揺性である。
- 片麻痺、言葉が話しにくい、物が飲み込みにくいといった症状を生じることもある。感情失禁、抑うつ状態、自発性低下、夜間せん妄もよく見られる。
- 危険因子としては高血圧・糖尿病・高コレステロール血症・多血症・心臓病・喫煙など。





## 13 脳血管性認知症の症状（一部）

脳血管障害による認知症では、障害された部位によって症状は異なり、めまい、しびれ、言語障害、知的能力の低下等にはむらがあります。また、記憶力の低下が強いわりには判断力や理解力などが相対的によく保たれている場合（まだら認知症）があります。また、症状は日によって差が激しいことがあります。

**神経障害**  
(めまい・しびれ)



**片麻痺**



**まだら認知症**





# 14 一般的な認知症予防

## メンタルトレーニング (頭の体操)

- **見当識** : 日時の確認「今日は何月何日か」
- **短期記憶** : 新しい事柄の記憶 食事内容、数字の逆唱
- **会話** : 日常の出来事の確認、理解、まとめて話す
- **書字・読字** : 手紙や日記を書く、読書する
- **計算** : 買い物のときに暗算をする

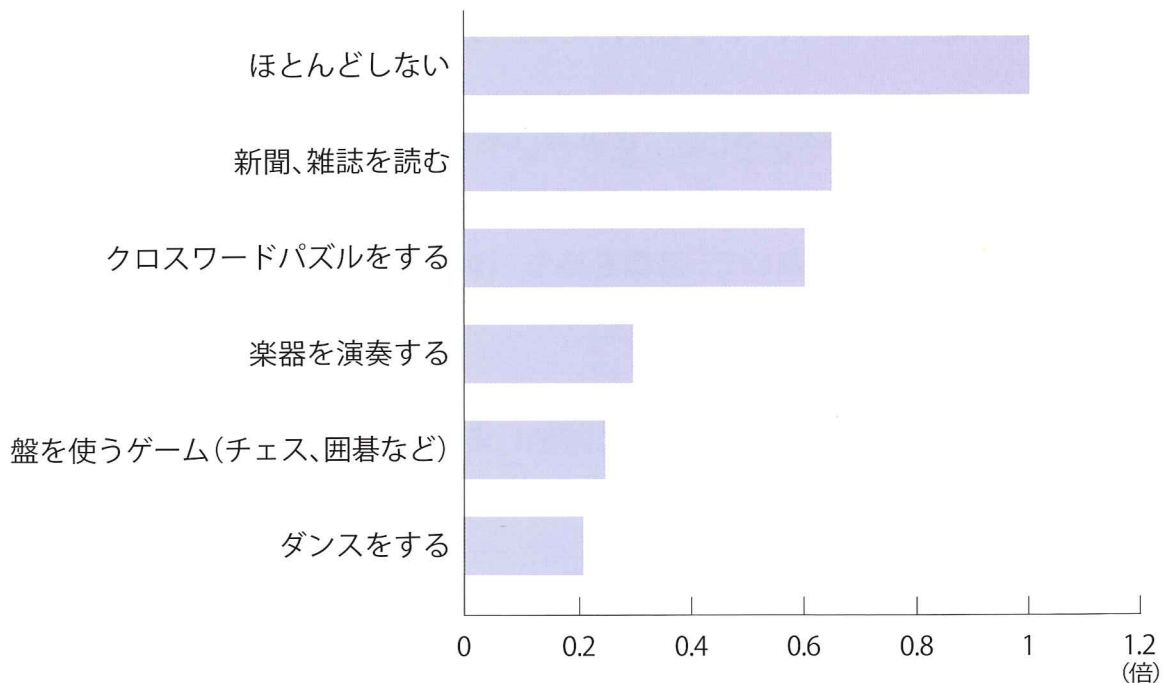
## 運動→身体への適切な刺激が脳全体を刺激

- **散歩、体操、スポーツ** : 脳全体の覚醒度を高め、脳血流量を増加
- **音楽、歌、カラオケ** : 障害の少ない部位を通じて脳に刺激を与える

(出所) 北海道・本別町地域ケア研究会資料

## 15 余暇とアルツハイマー発症率

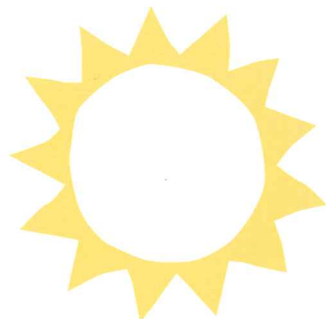
余暇活動をほとんどしない人が、  
アルツハイマー病になった割合を1とした時の相対比率



(出所) 須貝祐一『ぼけの予防』図10 余暇活動とアルツハイマー病の発症年 (P.153)、岩波新書、岩波書店 2005年  
原典は、Verghese他論文、New England Journal of Medicine, June, 2003

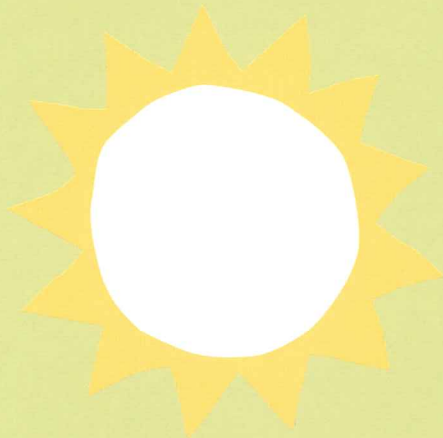
## 16 認知症を寄せつけない暮らし

- 1 熱中し、夢中になれる趣味や遊びをできるだけ持ちましょう。
- 2 趣味や遊びを通して、できるだけたくさんの友人と交わりましょう。
- 3 趣味や遊びや人づき合いに、生きがいや喜びや感動を見つけましょう。
- 4 生きる意欲を失わないで、目標を持ち、精神的なハリと緊張感のある毎日を過ごしましょう。
- 5 散歩程度でもよいので定期的に運動しましょう。

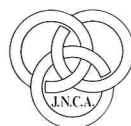


(出所) 北海道・本別町地域ケア研究会資料

このパンフレットは、平成17年度老人保健健康増進等事業の助成により作成したものです。



当冊子を作成するにあたり、『認知症を知るホームページ <http://www.e-65.net>』を参考にしております。



(社)全国国民健康保険診療施設協議会