

# 認知症は、 他人事ですか？

HP

「最近もの忘れが多い」、「久しぶりに会った家族の様子がおかしい」。もしかしたらそれは、認知症のサインかもしれません。

今月の特集は、認知症です。この病気を自分の事、家族の事として、少し考えてみませんか。

## 認知症は身近な病気

認知症は、高齢になるにつれて誰にでも起こりうるものです。函館市は全国や北海道よりも高齢化が進んでおり、家族や身近な方が認知症になる事を含め、多くの方にとって身近なものとなっています。

厚生労働省の推計によると、2025年の全国の認知症高齢者数は471・6万人で、軽度認知障害の高齢者数の564・3万人を合わせると、高齢者の28%になるとされています。

「函館市の認知症高齢者等の人数は、2023年9月末時点における認知症高齢者等の出現率が将来にわたって一定であると仮定した場合、2035年まで増加し続け、1・28万人に達するものと予測されています。」

「認知症とは、記憶や判断する力が低下したり、時間や人、場所の認識ができないなど認知機能の障がいが起こり、その結果、日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態をいいます。」

認知症は、早く気づき対応することで、症状が安定したり、進行を遅らせることが期待できるといわれ、早期発見・早期対応が大切です。少しでも違和感を感じたら、早めにかかりつけ医や相談機関に相談しましょう。

「認知症」とは、記憶や判断する力が低下したり、時間や人、場所の認識ができないなど認知機能の障がいが起こり、その結果、日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態をいいます。

## アルツハイマー型認知症

進行は緩やか。最近の記憶が不得意。うつ状態が見られることも。

### 特徴

同じ質問を何度も聞く  
段取り（食事の準備など）が悪くなる  
日にちが分からなくなる  
約束したことを覚えていない など

## レビー小体型認知症

初期はうつ状態、失神、震えが出たり、幻視を認めることも。

### 特徴

いないはずの子どもや虫が見えると言う  
夢を見て反応し大声を出す  
初期はもの忘れの症状は軽い など

## 前頭側頭型認知症

意欲や理性のコントロールが難しい。万引きなどで周囲を困惑させることも。

### 特徴

同じ行動を繰り返す  
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

## 脳血管性認知症

脳細胞が死滅することで発症。高血圧、糖尿病などの治療や改善が予防に。

### 特徴

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

## 加齢によるもの忘れと認知症の違い

誰でも年齢とともに、もの覚えが悪くなったり、人の名前が思い出せなくなったりします。これは脳の加齢によるもので、認知症とは異なります。

※右の表はあくまで目安です。あてはまらない方もいます。

| 認知症によるもの忘れ        | 加齢によるもの忘れ            |
|-------------------|----------------------|
| 体験の「全部」を忘れる       | 体験の「一部」を忘れる          |
| 「食べたこと自体」を忘れる     | 「何を食べたか」思い出せない       |
| 「約束したこと自体」を忘れる    | 「約束をすっかり」忘れてしまった     |
| 目の前の人が「誰なのか」わからない | 目の前の「人の名前」が思い出せない    |
| 置き忘れ、紛失が「頻繁」になる   | 物を置いた場所を「しばしば」思い出せない |
| 「ヒントがあっても」思い出せない  | 「ヒントがあると」思い出せる       |

## 自分でできる！かんたんチェックリスト

最もあてはまるところに○をつけてください。

|                                                   | ほとんどない | たまにある | よくある |
|---------------------------------------------------|--------|-------|------|
| <input type="checkbox"/> 身近な人や物の名前が思い出せないことがある    | 0点     | 1点    | 2点   |
| <input type="checkbox"/> 言おうとする言葉がすぐに出てこないことがある   | 0点     | 1点    | 2点   |
| <input type="checkbox"/> 昨日食べた食事のメニューが思い出せない      | 0点     | 1点    | 2点   |
| <input type="checkbox"/> 物を置いた場所が分からなくなることがある     | 0点     | 1点    | 2点   |
| <input type="checkbox"/> 今日の日付が分からないときがある         | 0点     | 1点    | 2点   |
| <input type="checkbox"/> 家電製品やATMの操作がうまくできないことがある | 0点     | 1点    | 2点   |
| <input type="checkbox"/> おつりなどの簡単な計算が困難になってきた     | 0点     | 1点    | 2点   |
| <input type="checkbox"/> 片方ずつちがう靴下を履いてしまうことがある    | 0点     | 1点    | 2点   |
| <input type="checkbox"/> 誤って同じ物を何度も買ってしまうことが増えた   | 0点     | 1点    | 2点   |
| <input type="checkbox"/> 歩いていて人にぶつかることが多くなってきた    | 0点     | 1点    | 2点   |
| <input type="checkbox"/> 「前にも同じ話をしていた」と指摘されることが多い | 0点     | 1点    | 2点   |
| <input type="checkbox"/> 薬の飲み忘れを指摘されることが多い        | 0点     | 1点    | 2点   |
| <input type="checkbox"/> 部屋が散らかっていると言われたことが増えた    | 0点     | 1点    | 2点   |
| <input type="checkbox"/> 身だしなみの乱れを指摘されることが多くなった   | 0点     | 1点    | 2点   |
| <input type="checkbox"/> 予定していたことを忘れてしまうことが増えた    | 0点     | 1点    | 2点   |
| <input type="checkbox"/> 怒りの感情が抑えられないことが増えた       | 0点     | 1点    | 2点   |
| <input type="checkbox"/> お風呂や歯磨きが面倒に感じるようになってきた   | 0点     | 1点    | 2点   |
| <input type="checkbox"/> 何をするのも億劫に感じるがある          | 0点     | 1点    | 2点   |
| <input type="checkbox"/> よく見知った道なのに迷ってしまうことがある    | 0点     | 1点    | 2点   |
| <input type="checkbox"/> 週3日以上、家から全く出ない日がある       | 0点     | 1点    | 2点   |

チェックしたら、合計を計算しましょう。

合計点

 点

16点以上の方は、認知機能の低下が進んでいる可能性があります。早めにかかりつけ医や相談機関に相談しましょう。10点から15点の方でも、気になる方は一度、ご家族やかかりつけ医等にご相談ください。

このチェックリストはあくまでも目安であり、認知症について診断・決定するものではありません。 作成：一般社団法人日本認知症予防協会

## ご自身や家族の認知症について気になる方は、 高齢者のあんしん相談窓口「地域包括支援センター」へ早めに相談を

住み慣れた地域で安心して生活できるよう、総合的な相談や介護予防に関するサービスの調整を行っています。

| 地区     | 名称     | 所在地        | 電話      |
|--------|--------|------------|---------|
| 西部     | あさひ    | 旭町4-12     | 27-8880 |
| 中央部第1  | こん中央   | 松風町18-14   | 27-0777 |
| 中央部第2  | ときとう   | 時任町35-24   | 33-0555 |
| 東中央部第1 | ゆのかわ   | 湯川町1-15-19 | 36-4300 |
| 東中央部第2 | たかおか   | 高丘町3-1     | 57-7740 |
| 北東部第1  | 西堀     | 富岡町3-12-25 | 78-0123 |
| 北東部第2  | 亀田     | 昭和1-23-8   | 40-7755 |
| 北東部第3  | 神山     | 神山1-25-9   | 76-0820 |
| 北部     | よろこび   | 桔梗1-14-1   | 34-6868 |
| 東部     | 社協     | 館町3-1      | 82-4700 |
|        | ランチかやべ | 川汲町1520    | 25-6034 |

HP

## 知ってあんしん 認知症ガイドブック

認知症を正しく理解し、ご自身や家族が認知症になったときの心構えとしてご活用ください。



詳しくはこちら



【配布場所】高齢福祉課 高齢者・介護総合相談窓口(市役所2階)/各支所/各地域包括支援センターほか

お問合せ 高齢福祉課 ☎ 21-3081

配布中！