

認知症が気になった時に役立つ手引き



那須地区認知症ケアパス(第5版)

目 次

1	「認知症ケアパス」とは	2
2	「老化によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」は異なります ..	2
3	自分でできる認知症の気づきチェックリスト	3
4	早期の診断と治療が大切です	5
5	認知症診療の流れ	6
6	症状の進行に対応する「認知症ケアパス」	7
7	相談窓口	9
8	資料編	
	・ 認知症について	11
	・ 那須地区とちぎオレンジドクター・認知症サポート医名簿	13
	・ 病院受診時のお助けメモ	14

ひとロメモ

認知症サポーターは認知症の人とその家族の「応援者」です

市町で実施している認知症サポーター養成講座を受講された方を「認知症サポーター」といいます。

認知症サポーターは「なにか」特別なことをする人ではありません。

認知症についての正しい知識を持ち、認知症の人とその家族を見守り、応援し、誰もが暮らしやすい地域をつくっていく支援者です。

この事業のマスコットが「ロバ隊長」であり、「認知症サポーターカード」は、講座を受講した“しるし”となります。



1 「認知症ケアパス」とは

認知症は誰でも関わる可能性のある身近なものです

認知症は、さまざまな原因で脳の働きが悪くなって記憶力や判断力などが低下し、日常生活に支障がでる状態で、高齢になるほど発症する可能性が高まるものと言えます。

高齢化が進む我が国の認知症高齢者の数は、2025年には約700万人、65歳以上の高齢者の約5人に1人に達することが見込まれており、今や認知症は誰でも関わる可能性のある身近なものです。

「認知症ケアパス」は、認知症の症状に応じて、認知症の人やその家族ができる限り住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、本人の状況に合わせてどのような医療や介護サービスなどを受ければよいかを示したものです。

「認知症が気になった時に役立つ手引き」は、那須地区の二市一町と関係機関が共同で作成しました。取り組みについての詳しい内容は、それぞれの市町にお問い合わせください。(10 ページ参照)

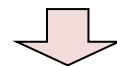
2 「老化によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」は異なります

老化によるもの忘れ

- ・ 体験の一部を忘れる
- ・ 忘れたことを自覚している
- ・ ヒントがあれば思い出せる

認知症によるもの忘れ

- ・ 体験そのものを忘れる
- ・ 忘れたことを自覚できない
- ・ ヒントがあっても思い出せない



認知症は 脳の病気 によって引き起こされます

認知症は、いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなったりすることで、記憶・判断・認知する力が低下し、生活に支障をきたしている状態を指します。

3 自分でできる認知症の気づきチェックリスト

- (1) ご家族や身近な方がチェックすることもできます。
 (2) 最もあてはまるところに○を付けてください。
 (3) 身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。
 (4) 20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。
 *

<u>チェック①</u> 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	まったく ない 1点	ときどき ある 2点	頻繁に ある 3点	いつも そうだ 4点
<u>チェック②</u> 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	まったく ない 1点	ときどき ある 2点	頻繁に ある 3点	いつも そうだ 4点
<u>チェック③</u> 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか	まったく ない 1点	ときどき ある 2点	頻繁に ある 3点	いつも そうだ 4点
<u>チェック④</u> 今日が何月何日かわからないときがありますか	まったく ない 1点	ときどき ある 2点	頻繁に ある 3点	いつも そうだ 4点
<u>チェック⑤</u> 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	まったく ない 1点	ときどき ある 2点	頻繁に ある 3点	いつも そうだ 4点

<p>チェック⑥</p> <p>貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか</p>	<p>問題なく できる</p> <p>1点</p>	<p>だいたい できる</p> <p>2点</p>	<p>あまり できない</p> <p>3点</p>	<p>でき ない</p> <p>4点</p>
<p>チェック⑦</p> <p>一人で買い物に行けますか</p>	<p>問題なく できる</p> <p>1点</p>	<p>だいたい できる</p> <p>2点</p>	<p>あまり できない</p> <p>3点</p>	<p>でき ない</p> <p>4点</p>
<p>チェック⑧</p> <p>バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか</p>	<p>問題なく できる</p> <p>1点</p>	<p>だいたい できる</p> <p>2点</p>	<p>あまり できない</p> <p>3点</p>	<p>でき ない</p> <p>4点</p>
<p>チェック⑨</p> <p>自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか</p>	<p>問題なく できる</p> <p>1点</p>	<p>だいたい できる</p> <p>2点</p>	<p>あまり できない</p> <p>3点</p>	<p>でき ない</p> <p>4点</p>
<p>チェック⑩</p> <p>電話番号を調べて、電話をかけることができますか</p>	<p>問題なく できる</p> <p>1点</p>	<p>だいたい できる</p> <p>2点</p>	<p>あまり できない</p> <p>3点</p>	<p>でき ない</p> <p>4点</p>

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。

※認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

合計
点

ひとロメモ

* 認知機能とは

「記憶する」「考える」「判断する」
「人とコミュニケーションを図る」
など、私たちが日常生活を過ごすために欠かせない脳の働きのことを言います。

出典：「知って安心認知症」
東京都福祉保健局 高齢社会対策部
在宅支援課 認知症支援係
平成26年5月発行

4 早期の診断と治療が大切です

今後の生活の準備を することができます

早期の診断を受け、症状が軽いうちに、ご本人やご家族が認知症への理解を深め、今後の治療方針や利用できるサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を行うことができます。

治る認知症や一時的な 症状の場合があります

認知症の原因となる病気はさまざまです。早めに治療を開始することで改善が期待できる病気もあります。

進行を遅らせることが 可能な場合があります

認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを受けることによって、その進行のスピードを遅らせることができる場合があります。

ひと口メモ

軽度認知障害（MCI）とは？

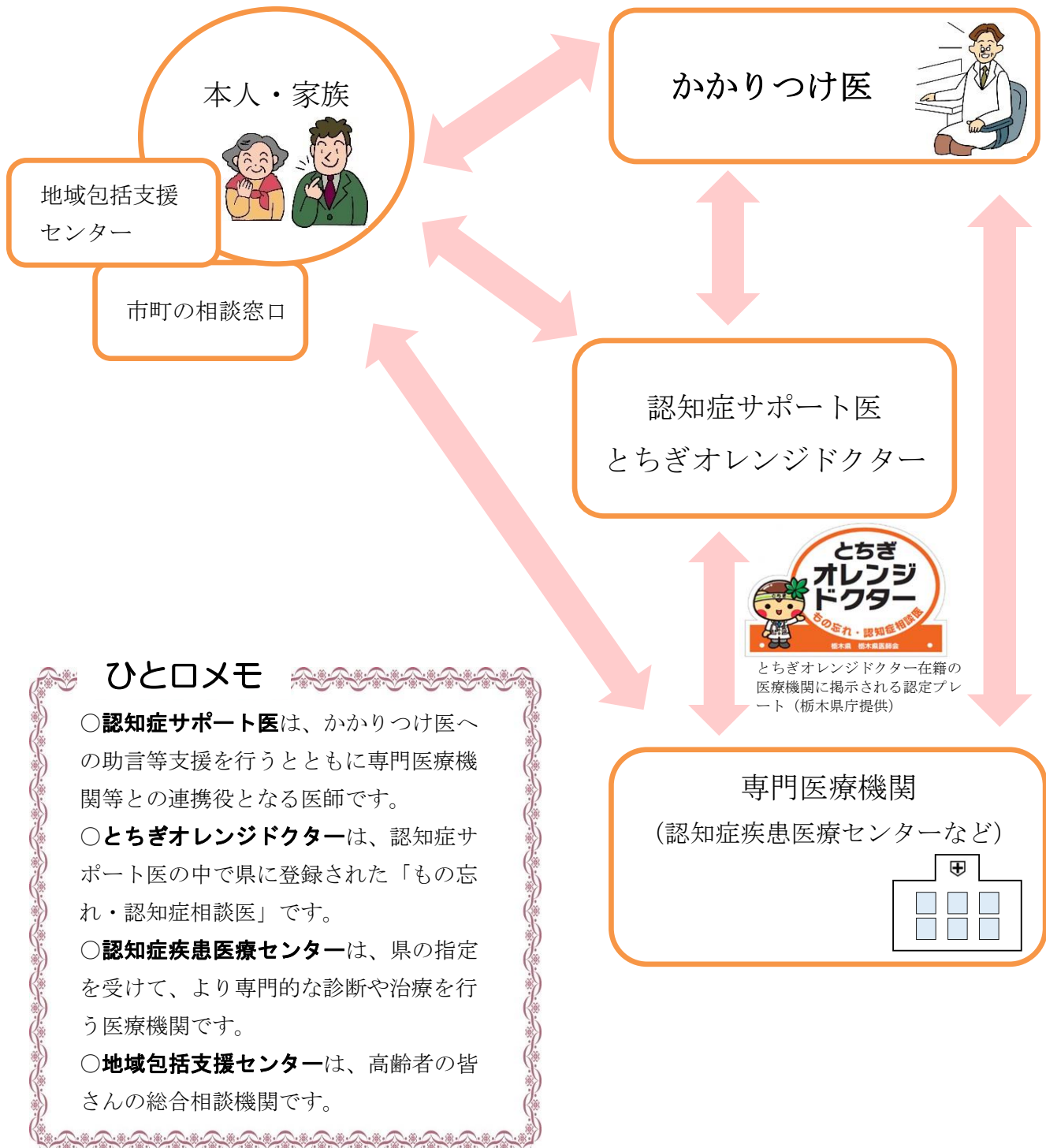
認知機能に軽度の障害が認められますが、日常生活に支障をきたすほどではない状態です。軽度認知障害はしばしば、「認知症の軽度なもの」と思われがちですが、あくまで予備軍であり、認知症ではありません。

軽度認知障害と診断されても、将来必ずしも認知症になるわけではありません。軽度認知障害の段階で異変に気付くことができれば、回復する場合もあります。

気になったら放置せず、かかりつけ医や相談窓口にご相談ください。

5 認知症診療の流れ

もの忘れが気になったら、まず、本人や家族のかかりつけ医に相談しましょう。かかりつけ医は、必要に応じて専門医療機関を紹介してくれます。症状が安定すれば、また、かかりつけ医で治療を受けることも可能な場合もあります。(13 ページ参照)



相談窓口

■地域包括支援センター

「地域包括支援センター」は市町が運営しており、高齢者のみなさんが住み慣れたまちで安心して暮らしていけるようにさまざまな支援を行う総合相談機関です。介護、福祉、健康、医療など、様々な面から高齢者やその家族を支えています。

	センター名	担当地区	住 所	電話(0287)
大田原市	大田原市中央地域包括支援センター (大田原市福祉センター内)	大田原地区、紫塚地区 金田地区	大田原市浅香	20-1001
	大田原市西部地域包括支援センター (大田原市福祉センター内)	西原地区、親園地区 野崎地区、佐久山地区	3-3578-747	20-2710
	大田原市東部地域包括支援センター (大田原市役所黒羽支所北隣)	湯津上地区、黒羽地区 川西地区、両郷地区 須賀川地区	大田原市黒羽田町 848	53-1880
那須塩原市	地域包括支援センター寿山荘	黒磯地区 厚崎地区の一部	那須塩原市住吉町 5-10	62-9655
	地域包括支援センター秋桜の家	東那須野地区	那須塩原市大原間 83	65-2972
	地域包括支援センターあぐり	豊浦地区 厚崎地区の一部	那須塩原市鍋掛 1416-3	73-2550
	稲村いたむろ地域包括支援センター	稲村地区 高林地区	那須塩原市東原 166	60-3361
	地域包括支援センターさちの森	鍋掛地区	那須塩原市野間 453-23	60-1333
	地域包括支援センターとちのみ	西那須野東部地区	那須塩原市井口 533-20	37-1683
	西那須野西部地域包括支援センター	西那須野西部地区	那須塩原市上赤田 238-658	37-8183
	しおばら地域包括支援センター	塩原地区	那須塩原市下田野 282-6	35-3745
那須町	那須地区地域包括支援センター (ゆめプラザ・那須内)	那須地区、芦野地区 伊王野地区	那須町大字寺子乙 2566-1	71-1138
	高原地区地域包括支援センター	高原地区	那須町大字高久甲 4301	73-8881

■市町の相談窓口

	担当課	住 所	電話（０２８７）
大田原市	高齢者幸福課地域支援係 （基幹型支援センター）	大田原市本町 １－４－１	２３－８７５７
那須塩原市	高齢福祉課地域支援係	那須塩原市共墾社 １０８－２	６２－７３２７
那 須 町	保健福祉課地域支援係	那須町大字寺子丙 ３－１３	７２－６９１０

■若年性認知症の相談窓口（栃木県）

一般的に認知症は高齢者に多く見られますが、６５歳未満で発症した場合、「若年性認知症」とされ、４０代以降で徐々に増えています。

原因となる疾患は、血管性認知症やアルツハイマー型認知症、頭部外傷後遺症などで、認知症特有の初期症状とは異なるため、異常であることに気が付いても疲れによるものだと考えたり、更年期障害やうつ状態などの他の病気と誤った診断を受けたりして、認知症と診断されるまでに時間がかかってしまう場合があります。

また、働き盛り世代であるため、病気によって仕事や行動に支障をきたすことは、ご本人やご家族の経済的負担や精神的負担が大きいだけでなく、社会的にも影響を及ぼします。

栃木県では、若年性認知症特有の様々な疑問や悩みに対し、若年性認知症支援コーディネーターを配置し、電話相談・個別支援を実施しています。

電話番号 ０２８－６２７－１１２２

毎週土曜日午後１時３０分から午後４時まで

（祝日及び12/29～1/3を除く）

■認知症の人とその家族のための電話相談（栃木県支部）

公益社団法人認知症の人と家族の会の会員が電話相談をお受けしています。

電話番号 ０２８－６２７－１１２２

午後１時３０分から午後４時まで

（土日祝日及び年末年始除く）

■認知症について

《認知症とは》

脳の最も重要な機能は「知覚し、記憶し、判断し、評価する」、つまり「知ること」にあります。この「知る」機能が低下していく状態が認知症であるといえます。このため、認知症では他の病気と際立って異なる特徴があります。

多くの病気は、体の不具合から自身の病的状況について自覚することができます。また、たとえ無症状でも、検査の異常を医師から説明されれば、それを了解することができます。そして自分の病気を「知る」ことにより、自分はどのように病気に対応してゆけば良いのかを考えることができます。

一方、認知症ではどうでしょうか。認知症の人は「知る」能力に問題が現れるため、自身の状況について判断ができにくくなります。また、自分はどうすれば良いかという対策を立てることが困難になります。

そのため、認知症の人に対しては、どうしても周りの方々が本人に代わって病気のことを「知り」、対応や対策を考えなくてはならなくなります。認知症の人の「知る」能力の不十分な点を補い、安心して生活できるように支援する必要があります。

《認知症を引き起こす主な病気》

認知症の代表疾患は、アルツハイマー病、血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症です。

① アルツハイマー病

➤原因

脳の神経細胞が広範囲に変性し、脳全体が萎縮していきます。脳の変性は徐々に進行し脳全体の機能が低下するため、重症化しやすいとされています。

➤具体的な症状

はじめは記憶障害がみられ、進行すると場所や時間、人物などの認識ができなくなったり、身体的機能も低下して動きが不自由になったりします。進行の度合いには個人差があります。

② 血管性認知症

➤原因

脳梗塞や脳出血など脳の血管障害によって、脳細胞に十分な血液がいきわたらなくなり、脳細胞が死滅することにより発症します。

➤具体的な症状

手足の麻痺や視力障害など神経障害を伴うことが多く、発作を起こした部分の機能は損なわれますが、脳全体の機能が低下することは少ないです。

③ レビー小体型認知症

➤原因

脳の神経細胞内に「レビー小体」というタンパク質を主成分とする物質が脳皮質全体に多く出現するため「レビー小体型認知症」と呼ばれています。他の認知症と比べて脳皮質萎縮に差異はありませんが、後頭葉の血流低下が特徴です。

➤具体的な症状

記憶障害が多いなどアルツハイマー病に似た症状がみられます。特徴として初期から「幻視」が多く見られることがあります。パーキンソン病の経過中に幻視や認知機能障害が加わった時には、レビー小体型認知症が疑われます。

④ 前頭側頭型認知症

➤原因

脳の神経細胞が前頭葉と側頭葉を中心に変性し壊れていくことによって、いろいろな症状が出てくる認知症です。

➤具体的な症状

他人に配慮することができないとか、周囲の状況にかかわらず自分が思ったとおりに行動してしまう、といった性格変化や行動異常がみられます。

(「船橋市認知症ケアパス」より抜粋)

《認知症の中核症状と行動心理症状》

認知症の症状は、脳細胞が壊れることにより起こってくる**中核症状**と、その中核症状がもとになり、本人の性格や素質、周囲の環境や人間関係などが影響して出現する**行動心理症状**があります。

① 中核症状とその具体的な症状

記憶障害	・ 同じことを何度も言う、聞く。 ・ すぐ前のことを忘れてしまう。
見当識障害	・ 時間や場所、季節感がわからなくなる。 ・ 家族のことがわからなくなる。
理解・判断力の障害	・ 考えるスピードが遅くなる。
実行機能障害	・ 新しい機械が使えない。 ・ 物事を順序良く進められない。

② 行動心理症状（周辺症状）

中核症状に、環境や身体状況、本人の性格などが加わって起こる二次的な症状です。主な症状は抑うつ、不安、幻覚、妄想、ひとり歩き、暴力などですが、周囲の正しい理解による適切な支援や対応で改善することがあります。

■認知症疾患医療センター

佐藤病院 矢板市土屋 18 ☎ 0287-43-1150
 烏山台病院 那須烏山市滝田 1868-18 ☎ 0287-82-0051

■認知症専門外来のある医療機関

国際医療福祉大学病院 那須塩原市井口 537-3 ☎ 0287-37-2221
 那須高原病院 那須町大字高久甲 375 ☎ 0287-63-5511
 那須赤十字病院 大田原市中田原 1081-4 ☎ 0287-23-9777

■那須地区とちぎオレンジドクター・認知症サポート医名簿 令和3年4月時点

地区	医療機関名	医師名	とちぎ オレンジ ドクター	認知症 サポート 医	所在地	電話番号 (0287)	
大田原	江部医院	江部 寛	○	○	黒羽向町 60	54-0013	
	小林内科外科医院	小林 伸久	○	○	富士見 1-1606-265	23-8870	
	国際医療福祉大学 クリニック	若江 幸三良	○	○	北金丸 2600-6	24-1001	
	なすのがはら クリニック	高橋 貞夫	○	○	滝沢 304-1	28-1151	
	那須赤十字病院	赤羽 正史			○	中田原 1081-4	23-1122
		大口 真寿	○	○			
		木多 秀彰	○	○			
伊藤 雅史		○					
那須中央病院	臼井 健夫			○	下石上 1453	29-2121	
松井医院	松井 秀雄	○	○	城山 1-2-3	22-2067		
那須塩原	栃木県医師会 塩原温泉病院	森山 俊男	○	○	塩原 1333	32-4111	
		大橋 康弘		○			
	那須脳神経外科病院	深町 彰	○	○	野間 453-14	62-5500	
	はらクリニック	原 孝志	○	○	東三島 4-54-7	39-5232	
	三森医院	三森 薫	○	○	宮町 1-9	62-1095	
なすのクリニック	渡邊 敏郎	○	○	共墾社 83-24	60-5211		
那須	見川医院	見川 泰岳			○	湯本 212	76-2204

- ・「とちぎオレンジドクター」は、認知症サポート医養成研修を修了または受講する予定かつ、物忘れ・認知症相談医向け研修を受講できる医師（またはそれに類似する研修を修了し、知事が特に認めた医師）です。
- ・「認知症サポート医」とは、独立行政法人国立長寿医療研究センターが行う認知症サポート医養成研修を修了し、「かかりつけ医」への助言等の支援を行うとともに、専門医療機関や地域包括支援センター等との連携役となる医師です。

記入日： 年 月 日

■病院受診時のお助けメモ

医師の診察を受ける際、限られた時間内に伝えたいことを漏らさずに伝えることはなかなか難しいことです。受診の前に日頃の様子や相談したいことをメモしておきましょう。

1 ご本人の様子について、あてはまるものにチェック しましょう。

- 同じ話を何度もする
- 時間や日にちがわからなくなった
- だらしなくなった
- 夜中に急に起きだして騒いだ
- 置き忘れやしまい忘れが目立つ
- 慣れた道でもよく迷うようになった
- ささいなことで怒りっぽくなった

出典：「ご存知ですか？オレンジドクター」栃木県・栃木県医師会

2 ご本人について、あれ？と思ったことや最近の様子、相談したいことを具体的に書いておきましょう。

3 ご家族として、医師に相談したいことを書いておきましょう。

編集者・事務局

- (1) 那須郡市医師会
- (2) 国際医療福祉大学病院神経内科
- (3) 大田原市保健福祉部高齢者幸福課
- (4) 那須塩原市保健福祉部高齢福祉課
- (5) 那須町保健福祉課
- (6) 那須地区在宅医療・介護連携支援センター

第1版作成日	平成28年3月14日
第2版作成日	平成31年3月31日
第3版作成日	令和2年6月30日
第4版作成日	令和3年6月15日
第5版作成日	令和4年7月15日