

3

知 る

認知症について知ろう

認知症は、脳の様々な病気により、主に認知機能（記憶、判断力など）が少しずつ低下し、日常生活に支障がある状態をいいます。

認知症は、誰もがなり得る可能性がある身近なものとなっています。

◇「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い

加齢によるもの忘れ	認知症
何を食べたか思い出せない	食べたこと <u>自体</u> を忘れている
約束をうっかり忘れてしまう 曜日や日付を間違えることがある	約束したこと <u>自体</u> を忘れている
物の置き場所を思い出せない時がある	置き忘れ、紛失が頻繁になる
物覚えが悪くなったように感じる	数分前の記憶が残らない 何度も同じことを尋ねる (新しい情報を覚えられない)
時間、場所、人との関係が分かる	時間、場所、人との関係が分からない
部分的に忘れる	記憶が抜け落ちる (体験したこと自体を忘れる)



「**体験したこと自体を忘れる**」、「**忘れたという自覚がない**」ときは、認知症の疑いがあります。

◇ 認知症の種類と特徴

アルツハイマー型認知症

脳内で異常なたんぱく質がつくられ、脳の神経細胞の働きが少しずつ失われて破壊され、脳が萎縮して機能が全般的に低下していく。

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血など脳血管疾患のために、病気が起きた部分の脳の神経細胞の働きが失われる。

前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉が萎縮することが原因でおこる。

意欲や理性、感情をコントロールすることが難しくなったり、性格の変化や社会性の欠如が現れる。

レビー小体型認知症

レビー小体という物質が脳の大脳皮質に蓄積することが原因でおこる。

認知障害に加え、幻視（現実にはないものが見える）やパーキンソン病に似た症状などが現れる。



※他の病気により、認知症の症状が出ている可能性もあるため、まずは、医療機関を受診してください。

◇ ほとんどの人にみられる症状(中核症状)

- ・ 物の忘れ
- ・ 判断力・理解力の低下
- ・ 計算ができない
- ・ 時間、場所、人が認識できない
- ・ 手順よく物事を進められない

など

本人の性格、心理状態、生活環境などの影響により、
下記の行動・心理症状（BPSD）が現れる場合があります。



- ・ 意欲低下
- ・ 不安、焦り
- ・ 外出中に行方不明になる
- ・ 怒りっぽい、怒鳴る
- ・ 物の盗られ妄想

など



◇ 若年性認知症について

若年性認知症とは、65歳未満で発症した認知症をいいます。

働き盛りの世代で発症するため、本人だけでなく、家族の生活への影響が大きくなりやすい特徴があります。そのため、経済的な問題や家庭の課題（子育てや親の介護等）があり、生活の不安に関する支援が必要となることもあります。

* * * * *

・「もの忘れが多くなった」、「仕事のミスが多くなった」等の症状が続く場合は、早めにかかりつけ医や専門医を受診しましょう。

・抱え込まずに、早めに相談してみましょう。

症状等によっては、介護保険の利用や様々な制度を利用することができます。

※若年性認知症の人が自立して生活していくためには、職場等の協力も重要です。周囲の人たちが理解し、個別に応じた支援や環境を整えることで、働き続けることができます。

相談窓口

○地域包括支援センター 連絡先（P.5）

○市役所（長寿福祉課・健康づくり課）

◎福島県若年性認知症相談窓口

若年性認知症支援コーディネーターが相談に応じます。

公益財団法人 星総合病院
☎ 024-983-8406
受付時間 9時～17時（月～金曜日） * 祝日、年末年始を除く

◎福島県若年性認知症相談センター

若年性認知症支援コーディネーターが相談に応じます。

医療法人湖山荘 あずま通りクリニック
☎ 024-572-4611
受付時間 9時～17時（月～金曜日） * 祝日、年末年始を除く

◎若年性認知症コールセンター

☎ 0800-100-2707（フリーコール：無料）
受付時間 10時～15時（月～土曜日）
水曜日のみ10時～19時 * 祝日・年末年始を除く

厚生労働省「若年性認知症ハンドブック」をご参照ください。⇒



ご存知ですか？

新しい認知症観

『認知症になったら、何もできなくなるのではなく、認知症になっても、一人ひとりができることや、やりたいことがあり、希望を持って自分らしく暮らし続けることができる』という考え方です。

一人ひとりが認知症についての考え方を変えていくことが、これから先を、共にによりよく暮らしていくための第一歩となります。



生きづらさはあっても…
周りの人たちの理解と、ちょっとした声かけや支え合いにより、自分らしく、いきいきと暮らすことにつながっていきます。

- ✿ 認知症を「他人事ではなく、“自分事”」として捉える
- ✿ 認知症を知る（正しい知識、早めの気づき・適切な対応）
- ✿ 備える（認知症の予防、自分の意思を伝えておく）
- ✿ 人とつながる（交流、悩みを抱え込まない）

南相馬市認知症と共に歩み笑顔で支え合うまち条例 ⇒
(令和7年4月1日施行)



【ロバ隊長クイズ (P.19) の答え】

1. ○ 2. ○ 3. ○ 4. ○ 5. ○ 6. × 7. ○ 8. × 9. ○ 10. ○