



ともに学び、考え、支え合いましょう



財団法人
全国老人クラブ連合会

認知症について考えてみましょう

認知症は脳の病気です

高齢者人口の増加に伴い、認知症高齢者も増加の一途をたどっています。2005年に189万人の認知症高齢者が、10年後の2015年には262万人の発症が見込まれています。

認知症は脳の病気です。一般的に高齢になるにつれて、認知症を引き起こす原因が増えてくることから、発症の可能性が高くなります。つまり、認知症は誰にでもおこる可能性があります。

● 認知症高齢者推計数

年	推計数 (万人)
2000年	156
2005年	189
2010年	226
2015年	262
2020年	292
2025年	315
2030年	330
2035年	337
2040年	324
2045年	314

50万人

認知症にかかわる問題

● 本人の変化に伴う家族の不安・負担が大きい



認知症が進むにつれて、本人と家族の会話がかみ合わなくなったり、思いがけない言動が増え、生活の中での家族の不安と負担が強まっています。

半数前後の人に、不眠、徘徊、幻覚、妄想などの症状が現れ、本人が変わっていく姿を目のあたりにする家族の不安と心身の負担は想像以上です。

● 徘徊高齢者の死亡・不明が増加している



2004年一年間に、全国の警察署に寄せられた徘徊高齢者に関する捜索願いや110番通報は約2万件。そのうち、千人以上が、死亡や行方不明のままとなっています。

● さまざまな社会的問題が増えている



● 虐待の大きな要因となっています

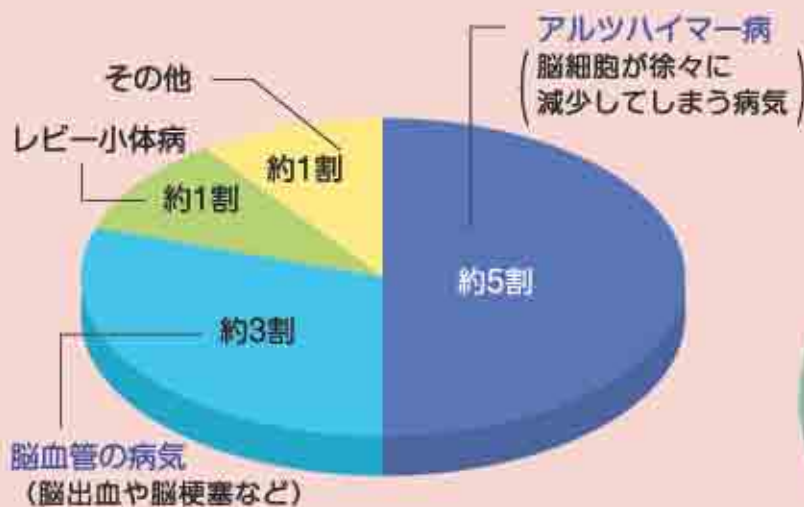
● 認知症の人を狙った犯罪が起こっています

認知症を発症する原因と引き金

認知症を発症する原因となる病気はたくさんあります。なかでも、約8割が「アルツハイマー病」と「脳血管障害」が原因とされています。

さらに、「身体的要因」「精神的要因」「環境的要因」といった間接的な要因が、認知症の発症や進行の引き金となることがしばしばあります。

直接的な原因



間接的な要因 (発症 や進行の引き金)

精神的要因

はりあいや楽しみの減少、不安、孤立感など



身体的要因

病気やけが、視力や聴力の低下など

環境的要因

引っ越し、退職、家族との死別などの生活環境の変化など

認知症 について 正しく理解 しましょう



特徴的な症状を 知っておきましょう

認知症になると、記憶の障害や判断力・実行力の低下が進行し、一人ではいままでのような生活を送ることが次第に困難になっていきます。また、「認知症」の進行にともない、コミュニケーションがうまくできなくなり、人間関係にトラブルが起こりやすくなります。身近な人(家族や友人)の顔もわからない状態にまで進行してしまうこともあります。

では、認知症の症状には、どのようなものがあるのでしょうか。



脳の障害のために起きる基本的な症状 (中核症状)

- 新しいことを覚えられない、直前のことを思い出せない (記憶障害)
- 使える言葉が少なくなる (失語)
- 体の運動機能は落ちていないのに、動作ができない (失行)
- 物を見ても何だかわからなくなる (失認)

不安や心身のストレスが高まると起きる症状 (周辺症状)

- 落ち着きなく歩き回る (徘徊)
- 「財布や着物を盗まれた」と言う (物とられ妄想)



「普通のもの忘れ」と「認知症のもの忘れ」

「普通のもの忘れ」は、久しぶりに会った友人の名前を思い出せないなど、自分が体験したことを部分的に忘れてしまうことをいいます。これに対して、「認知症のもの忘れ」は、場所や時間が分からなくなったり、体験したこと自体を忘れてしまうことをいいます。

早期発見、 早期治療が 大切

認知症を疑った場合は、精神神経科などの専門病院、脳外科などの医師に早めに相談してみましょう。認知症は、早く見つけて正しい治療を行うことが大切です。

認知症の人の 心の中は不安でいっぱいです

認知症になったからといっても、感情の動きは失われていません。認知症の人は、自分でも理解できないさまざまな症状に不安を抱えながらも、自分らしく尊厳をもって暮らしたいと願っています。

認知症の人とうまく暮らしていくために、本人の感情の動きを知り、不安やいらだちを解消し安心感をもたせることが何よりも大切です。

1 不安と緊張

よく行く場所が、どこなのかわからなくなってしまうなど、場所や時間などの見当がつかなくなり、不安や緊張の連続で途方に暮れてしまいます。

2 焦り、混乱、心身の動揺

周囲の人にとってあたり前のスピードや日常生活のリズムについていけなくなり、うまくかかわれないもどかしさやイライラなどでぼーっとなってしまうたり、逆に拒否する言動がみられます。

3 周囲の刺激による混乱

身のまわりの雑音、騒音、光、風などの刺激に対して、どう対応してよいか判断できなくなり、感情的に落ち着かなくなります。

4 身体の不快による混乱

水分不足や便秘、かゆみなどの体調の不良などによる不快感にうまく対処できず、イライラしたり、突然怒り出してしまいます。

5 自己が失われることへの恐怖

認知症の進行にともなって、さまざまな能力が失われ、自分自身が崩れてしまうといった不安感が高まり、混乱し、常に動揺している状態になってしまいます。

6 記憶の乱れ

認知症は、新しい記憶が途切れませんが、昔の記憶は心の中に残り、現在と過去が混在した、不安定な感情になります。

認知症の人と接するときは…

認知症の人の気持ちや感情の動きを感じとって接するようにしましょう。下のポイントは接する際の参考にしてください。

また、介護の悩みは自分一人で抱え込まず、相談相手などをつくるようにしましょう。



- 自尊心を大切にし、誇りが保てるような身づくりや言葉かけを
- 過去の記憶を大切にしておける会話や語りかけを
- 一度に2つ以上のことは言わず、短い言葉で具体的に話す
- 認知症の人のペースに合わせる
- 叱る、禁止する、説得は逆効果
- できることまで手を出さないようにする

気軽な 相談先

- あなたの町の地域包括支援センター
- 介護支え合い相談 (国際長寿センター) 0120-070-608 (月～金 10時～15時)
- 認知症の電話相談 (認知症の人と家族の会 本部) 0120-294-456 (月～金 10時～15時)

認知症になっても安心して暮らせる町

認知症になっても、安らぎと喜びを感じられる人との関わりがあれば、安心して暮らしていけます。その為には、地域の人たちの理解と見守り、ちょっとした手助けが必要です。同世代の仲間として、私たち老人クラブにできることを考え、積極的に参加し、行動しましょう。

10年後、日本全国すべての町が、認知症になっても安心して暮らせる町となるように、全国の市区町村で取り組みが始まっています。



地域で支え合い、尊厳のある高齢社会を

認知症は誰にでも起こりうる病気です。

私たちは、

認知症を自分のこととして考え、

地域で支え合いながら、

誰もが安心して暮らしていける

尊厳のある高齢社会を目指します。



認知症を抱える家族の方からのコメント

自分のため家族のために、正しい知識を持つことが大切です。困ったときには家族どうしで励ましあい助けあいましょう。本会は41都道府県に支部があり、定例のつどい、相談、情報提供をしています。困ったときはご相談ください。

社団法人 認知症の人と家族の会

65歳未満で発症した若年認知症の患者は、年齢が若いため介護期間も長く、子供の養育や親の介護の問題も生まれています。認知症に対する関心が高まり、理解と地域社会の支えが本人と家族の支えになります。

若年認知症家族の会 ^{ほし}(彩星の会)

このリーフレットは、「認知症」を理解するための学習教材として作成しました。コピーしてお使いください。またホームページから印刷することもできます。

<http://www4.ocn.ne.jp/~zenrou/>

ご存じですか？「高齢者のための国連原則」

1991年、国連は高齢者の人権保障の諸原則として、「自立・参加・ケア・自己実現・尊厳」の5つからなる「高齢者のための国連原則」を決議しました。

財団法人 全国老人クラブ連合会

〒100-8917 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル TEL.03(3581)5658 FAX.03(3597)9447

<http://www4.ocn.ne.jp/~zenrou>