認知症の人にやさしいまち 東京を目指して

# 知って安心 認知症

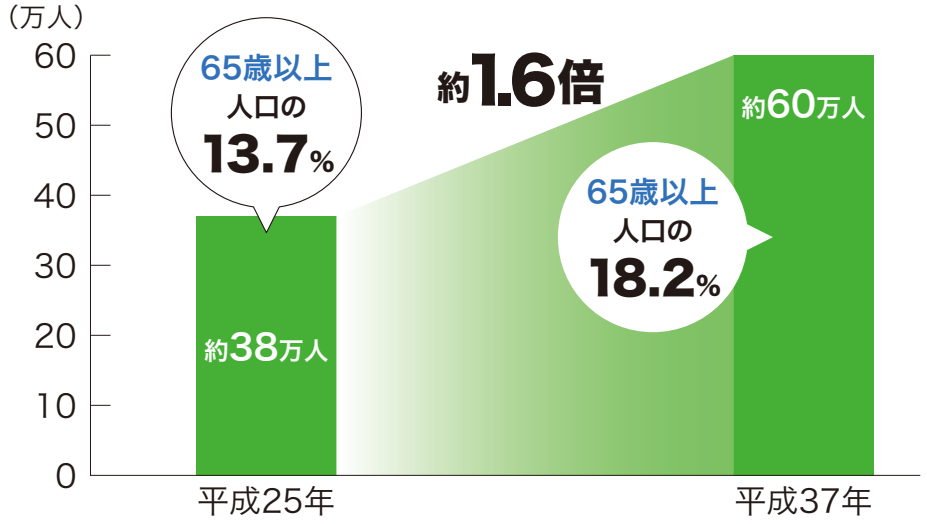
1 認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です …… 1 ページ
2 認知症とは？ …… 2 ページ
3 認知症の予防につながる習慣 …… 3 ページ
4 認知症に早く気づくことが大事！…… 4 ページ
5 「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」をやってみましょう！… 5 ページ
6 認知症になるとどのように感じるの？…… 7 ページ
7 認知症の人を支えるために …… 8 ページ
8 こんな時はどこに相談したらいいの？…… 9 ページ


東京都

# 1 認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です

認知症は誰でもかかる可能性のある脳の病気です(注1)。
都内では、認知症の人は38万人を超えており、平成37年には約60万人に増加すると推計されています。

## 何らかの認知症の症状がある高齢者(注2)の将来推計



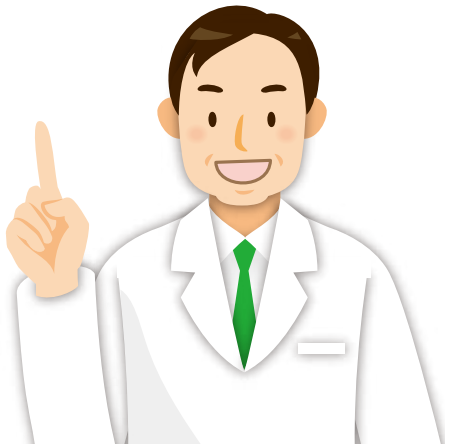

資料)東京都「要介護者数・認知症高齢者数等の分布調査」(平成25年11月)

### 若年性認知症について

認知症は高齢者だけがかかる病気ではありません。
65歳未満で発症する若年性認知症の人は、都内には約4,000人と推計されています。

**認知症は、**
**とても身近な病気です。**

認知症の人と家族が
安心して暮らせる
地域をつくることが大切です。

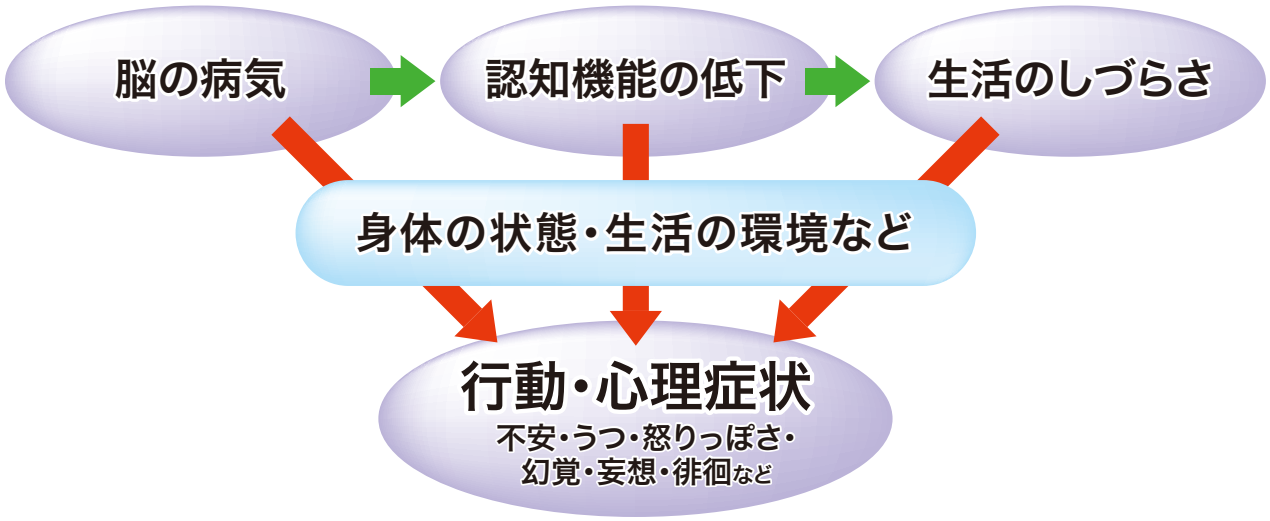


(注1)最新の国の研究によると、65歳以上の高齢者の約15%が認知症だといわれています。
(注2)要介護認定を受けている高齢者のうち認知症高齢者日常生活自立度Ⅰ以上の者

# 2 認知症とは？

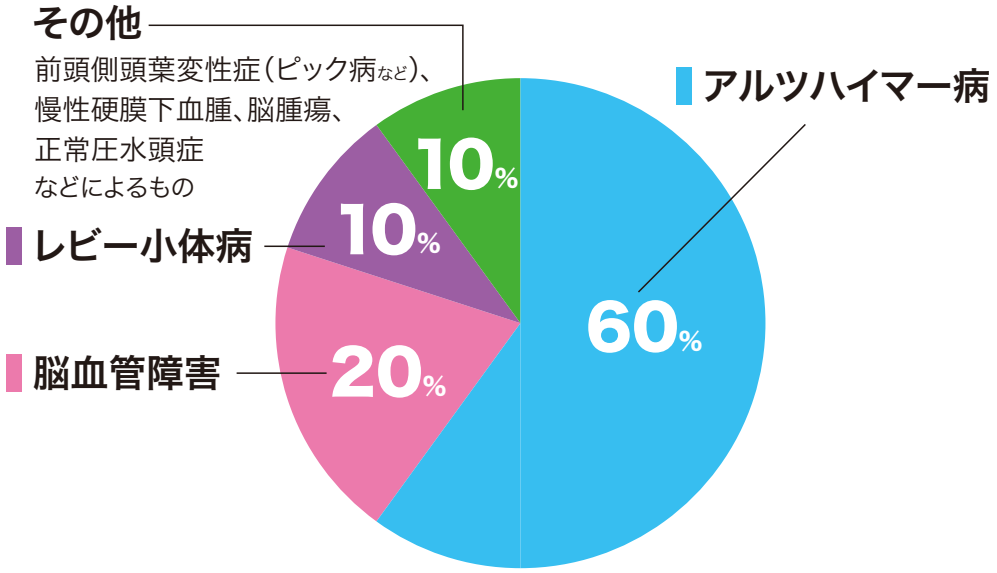
認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることで、認知機能(注3)が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態を指します。

## 認知症の状態




## 認知症の原因となる病気

認知症の原因となる病気には、主に**「アルツハイマー病」**、**「脳血管障害」**、**「レビー小体病」**の3つがあり、**もっとも多いのがアルツハイマー病**です。




(注3)認知機能とは… 物事を記憶する、言葉を使う、計算する、問題を解決するために深く考えるなどの頭の働きを指します。

# 3 認知症の予防につながる習慣

生活習慣病（高血圧症、脂質異常症、糖尿病、心臓病など）を予防することは、認知症の予防にもつながります。

## 食生活に気をつけましょう。

塩分を控えめに、お酒はほどほどに、バランスのよい食事を心がけましょう。

魚や野菜、果物をたくさん食べましょう。

## 適度な運動をしましょう。

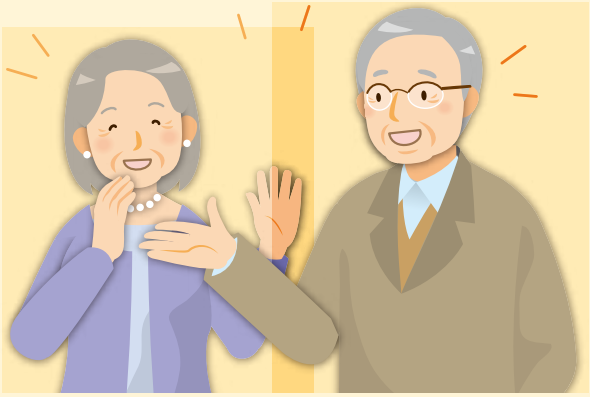
ウォーキングや体操などの運動を継続的に行いましょう。

## 生活を楽しみましょう。

本を読んだり趣味に取り組んだり、さまざまな活動をとおして生活を楽しみましょう。

## 人と積極的に交流しましょう。

地域の活動や区市町村が行っている介護予防教室などに参加してみましょう。



# 4 認知症に早く気づくことが大事！

認知症は治らないから、医療機関に行っても仕方がないと考えていませんか？
認知症も他の病気と同じように、早期診断と早期治療が非常に大切です。

【早く気づくことのメリット】

**1 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、病気と向き合い話し合うことで、今後の生活の備えをすることができます。介護保険サービスを利用するなど生活環境を整えていけば、生活上の支障を減らすことも可能になります。

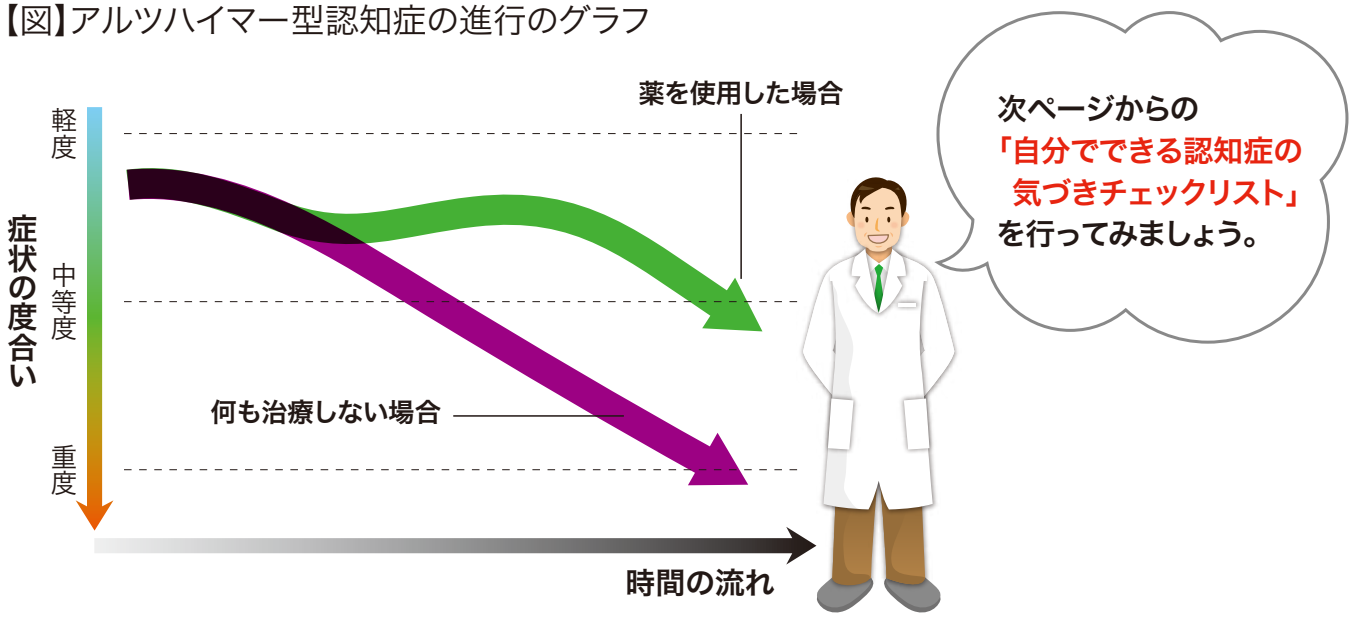
**2 治る認知症や一時的な症状の場合があります**

認知症を引き起こす病気には、早めに治療すれば改善が可能なものもあります（正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症など）ので、早めに受診をして原因となっている病気を突き止めることが大切です。

**3 進行を遅らせることが可能な場合があります**

アルツハイマー型認知症は薬で進行を遅らせることができ、早い段階から使い始めることが効果的だといわれています（下図参照）。

【図】アルツハイマー型認知症の進行のグラフ



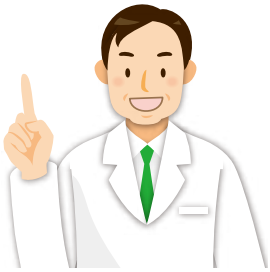
# 5 「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」をやってみましょう!

## 自分でできる認知症の気づきチェックリスト

最もあてはまるところに○をつけてください。

| | まったくない | ときどきある | 頻繁にある | いつもそうだ |
|---|---|---|---|---|
| チェック1 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 | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 |
| チェック2 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 |
| チェック3 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言われますか | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 |
| チェック4 今日が何月何日かわからないときがありますか | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 |
| チェック5 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 | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 |

※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。
※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。



## 「ひょっとして認知症かな？」
## 気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。

※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| チェック6 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 | 問題なくできる 1点 | だいたいできる 2点 | あまりできない 3点 | できない 4点 |
| チェック7 一人で買い物に行けますか | 問題なくできる 1点 | だいたいできる 2点 | あまりできない 3点 | できない 4点 |
| チェック8 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 | 問題なくできる 1点 | だいたいできる 2点 | あまりできない 3点 | できない 4点 |
| チェック9 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか | 問題なくできる 1点 | だいたいできる 2点 | あまりできない 3点 | できない 4点 |
| チェック10 電話番号を調べて、電話をかけることができますか | 問題なくできる 1点 | だいたいできる 2点 | あまりできない 3点 | できない 4点 |

**チェックしたら、①から⑩の合計を計算▶** 合計点 ＿＿＿ 点

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。
9ページ以降に紹介しているお近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。

# 6 認知症になると どのように感じるの？

## 不安を感じることがあります

自分がこれまでとは違うことに、最初に気づくのは本人です。もの忘れによる失敗が増えることなどにより、「**なんだかおかしい。**」と感じることがあります。

「自分は今どこにいるんだろう。」とか、「この先自分はどうなっていくんだろう。」、「自分は家族に迷惑をかけているのではないか。」というような**不安を感じる**ようになります。

## 気分が沈んで**うつ状態になる**ことがあります

もの忘れや失敗が増えて、自分がそれまでできたことができなくなってしまうので、**気分が沈んでうつ状態になる**ことがあります。

うつ状態になると意欲が低下するので、それまでやっていた趣味活動をやめてしまったり、**人とのコミュニケーションも少なくなってしまい**、不活発な生活になってしまいます。

## 怒りっぽくなることがあります

何か失敗をした時に、**どうしていいかわからずに混乱し**、いらいらしやすくなったり、不機嫌になったりすることがあります。

時には**声をあげてしまったり、つい手を出してしまう**ことがあります。

# 7 認知症の人を支えるために

## 本人の気持ちを理解して接しましょう

**認知症の人が不安を感じながら生活していることを十分に理解して接することが大事です。**

たとえば、認知症の人がごはんを食べたことを忘れて何度も「ごはんまだ？」とたずねたり、外出する予定時刻のだいぶ前から何度も「何時に出かけるの？」とたずねたりするのは、**記憶障害がもとで生じる不安をやわらげようとしているのかもしれません。**

### こんなときは・・・

**そのような場面で「何回も同じこと聞かないで！」と怒ってしまうと、ますます本人の不安をあおってしまいます。**
**本人の不安な気持ちを理解しながら訴えをよく聞き、不安をやわらげるような対応をするとよいでしょう。**

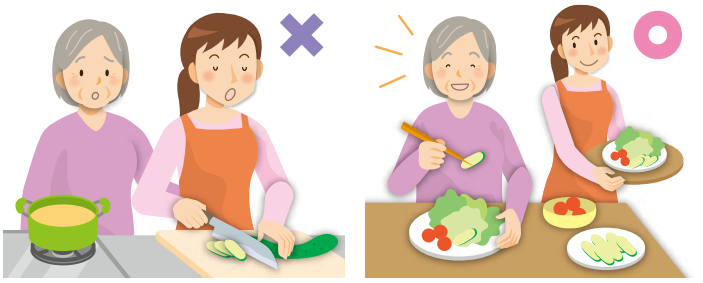
## 本人の尊厳を大事にして、できることを生かしながらお手伝いしましょう

**認知症になっても全てのことができなくなるわけではありません。本人の尊厳を大事にして、できることを生かしながらさりげなく手助けしましょう。**

たとえば、長年料理をしてきた人が、認知症になってうまく段取りができなくなったり、火の不始末が増えてきたりすることがあります。

### こんなときは・・・

**危ないからといって料理をまったくさせないようにするのではなく、材料を切ったり混ぜたり、盛り付けをしたり、本人ができることをしてもらうようにするとよいでしょう。**



# 8 こんな時は どこに相談したらいいの？

## 1 認知症について相談したい、介護保険サービスを利用したい

### ①区市町村の相談窓口

お住まいの区市町村の窓口や電話で「認知症や介護のことで相談したい。」と伝えれば、担当の部署につながります。

### ②地域包括支援センター（地域によっては名称が異なる場合があります）

**高齢者やその家族を支援するため、区市町村が設置している総合相談窓口です。**何か困ったことがあれば気軽に相談できます。
医療機関の受診に関する相談、介護サービスの紹介や手続の支援、介護予防に関する支援、高齢者虐待に関する相談など専門職が様々な支援・相談対応を行います。また、関係機関や住民と連携して、地域の見守り活動も推進しています。
お住まいの区市町村に問い合わせれば、お近くの地域包括支援センターを教えてくれます。

### ③保健所、保健センター、精神保健福祉センター

精神科医師、保健師等が認知症をはじめとした精神保健福祉に関する専門相談に応じます。

## 2 最近もの忘れが気になる、自分が認知症かどうか知りたい

### ①かかりつけ医

**もの忘れが気になり始めたら、まずは身近なかかりつけの医師に相談してみましょう。**必要に応じて専門医のいる病院を紹介してもらうことができます。
国や都では、内科などのかかりつけ医に対し、適切な認知症診療の知識や技術などを習得するための研修（認知症サポート医養成研修、かかりつけ医認知症対応力向上研修）を行っています。この研修を修了した医師の一覧はホームページ**「とうきょう認知症ナビ」**に掲載しています。

**とうきょう認知症ナビ**
http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/zaishien/ninchishou_navi/

または、 とうきょう認知症ナビ 検索

### ②認知症専門医療機関

認知症専門医がいる医療機関です。もの忘れ外来やメモリークリニック、精神科、神経内科、脳神経外科、老年科などの診療科で、認知症の診断や治療を行っています。

### ③認知症疾患医療センター

東京都が都内で12医療機関を指定しています（平成26年5月現在、裏表紙参照）。
認知症の専門医療相談、診断、身体合併症と行動・心理症状への対応、地域連携の推進、人材育成等を実施している医療機関です。
各センターには、医療相談室が設置され、認知症に関する専門知識を有する精神保健福祉士等が配置されています。本人、家族、関係機関からの認知症に関する医療相談に対応するとともに、状況に応じて適切な医療機関等の紹介を行います。

## 3 認知症の人の介護をしている仲間と会って情報交換や介護の相談をしたい

### ①公益社団法人 認知症の人と家族の会 東京都支部

新宿区本塩町8-2 住友生命四谷ビル
☎03-5367-8853（認知症テレホン相談：火・金 午前10時～午後3時）

### ②特定非営利活動法人 介護者サポートネットワークセンター・アラジン

新宿区新宿1-25-3 エクセルコート新宿302号
☎03-5368-1955（事務局：火～金曜 午前11時～午後6時）

※ほかにも地域にはさまざまな認知症の人と家族が集う会がありますので、お住まいの区市町村の認知症担当窓口や、お近くの地域包括支援センターにお問合せください。

## 4 若年性認知症について相談したい

### ①東京都若年性認知症総合支援センター

東京都が設置した若年性認知症専門の相談窓口です。専門の相談員が、ご本人やご家族、関係機関（地域包括支援センター、区市町村、ケアマネジャー等）からの相談に対応します。
【運営委託法人】特定非営利活動法人いきいき福祉ネットワークセンター
目黒区碑文谷5-12-1　ＴＳ碑文谷ビル１Ｆ・３Ｆ
☎03-3713-8205（平日 午前9時～午後5時）

### ②特定非営利活動法人 若年性認知症サポートセンター

若年性認知症に関する知識、相談先、お近くの家族会の連絡先などの相談に対応します。
新宿区新宿1-25-3エクセルコート新宿302号
☎03-5919-4186（月・水・金曜 午前10時～午後5時）

## 5 悪質商法の被害にあってしまったので相談したい

被害にあったり、不安を感じたときは以下の窓口に相談してください。また、地域包括支援センターや各区市町村の消費者センター等でも相談を受け付けています。

ご本人からの相談はこちらへ

**高齢者のための消費生活相談専用電話「高齢者被害110番」**（東京都消費生活総合センター）
☎03-3235-3366（月～土曜 午前9時～午後5時）

ご家族・介護事業者・民生委員など高齢者の身近にいる方からの通報・問い合わせはこちらへ

**高齢消費者見守りホットライン**（東京都消費生活総合センター）
☎03-3235-1334（月～土曜 午前9時～午後5時）

## 東京都認知症疾患医療センター一覧

| 病院名 | 住所 | 相談窓口電話番号 |
|---|---|---|
| 順天堂大学医学部附属 **順天堂医院** | 文京区本郷3-1-3 | 03-5684-8577 |
| 公益財団法人東京都保健医療公社 **荏原病院** | 大田区東雪谷4-5-10 | 03-5734-7028 |
| **東京都立松沢病院** | 世田谷区上北沢2-1-1 | 03-3303-7211 |
| 社会福祉法人浴風会 **浴風会病院** | 杉並区高井戸西1-12-1 | 03-5336-7790 |
| 地方独立行政法人 **東京都健康長寿医療センター** | 板橋区栄町35-2 | 03-3964-1141 |
| 医療法人社団大和会 **大内病院** | 足立区西新井5-41-1 | 03-5691-0592 |
| 順天堂大学医学部附属 **順天堂東京江東高齢者医療センター** | 江東区新砂3-3-20 | 03-5632-3180 |
| 医療法人財団良心会 **青梅成木台病院** | 青梅市成木1-447 | 0428-74-4111 |
| 医療法人社団光生会 **平川病院** | 八王子市美山町1076 | 042-651-3132 |
| 国家公務員共済組合連合会 **立川病院** | 立川市錦町4-2-22 | 0120-766-613 |
| **杏林大学医学部付属病院** | 三鷹市新川6-20-2 | 0422-44-0634 |
| 医療法人社団薫風会 **山田病院** | 西東京市南町3-4-10 | 042-461-0622 |

※電話相談は、平日（月～金曜日）の日中の対応となっています。

## 認知症サポーターになりましょう！

ご近所の人や商店街、郵便局、銀行、交番など地域で働く人たちが、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族が困った時に手助けをしてくれると、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らしていくことができます。

### 認知症サポーターとは？

認知症についての正しい知識をもち、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のことです。

受講者には、認知症サポーターの目印である「オレンジリング」が渡されます。

### 認知症サポーターになるには？

「認知症サポーター養成講座」を受講してください。

- 1時間～1時間半の講義を受講すれば、どなたでもなることができます。
- 養成講座は、区市町村や企業、各種団体、小中学校などで行われています。

※お申込方法・開催日等は、お住まいの区市町村の認知症担当窓口にお問合せください。

**ひとりでも多くの人が認知症の人や家族の応援者になることが、認知症になっても安心して暮らしていけるまちづくりの第一歩です。**

平成26年5月発行 登録番号（26）2

**発行** 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
新宿区西新宿2-8-1 ☎03-5321-1111（代表）内線33-567、33-568

**監修** 地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター
東京都健康長寿医療センター研究所 自立促進と介護予防研究チーム
板橋区栄町35－2 ☎03-3964-3241（代表）内線4222

R70 古紙配合率70%再生紙を使用しています