



Colors, Future!
いろいろって、未来。

川崎市

正しく知ろう

認知症

～認知症になっても一緒に暮らしていくために～



急速な高齢化により、認知症の人の数は増え続けています。全国の認知症高齢者数は、令和4年時点で約443万人、軽度認知障害の高齢者数は約559万人と推計されています。

その合計は1,000万人を超え、高齢者の約3.6人に1人が認知症又はその予備群といえる状況にあります。

誰もが認知症になり得るということが言え、自分事として考える時代になりました、認知症があってもなくても、住み慣れた地域で自分らしく暮らせる社会を考えてみましょう。

川 崎 市

認知症とは

認知症は、様々な原因により脳に変化が起こり、生活する上で支障をきたしている状態のことをいいます。

認知症は高齢者だけになるわけではなく、若い人でもなる可能性があります。65歳未満で発症する認知症を「**若年性認知症**」といいます。

認知症の原因疾患は多くありますが、代表的なものは以下の4つです。

● 認知症の原因となる病気

アルツハイマー病

認知症の中で最も多くを占め、初期からものの忘れがみられます。アミロイドβというたんぱく質が発症前から脳に蓄積し、神経細胞が影響を受け脳が委縮していきます。

血管性認知症

脳卒中（脳梗塞・脳出血等）を繰り返して脳が損傷されたり、脳に血液や酸素がいきわたらなくなると認知機能が低下します。生じる症状はさまざまです。

レビー小体認知症

脳の神経細胞にレビー小体という塊がたまるため、こう呼ばれます。初期はものの忘れが目立たず、しばしばパーキンソン症状や幻視などが見られます。症状が急激に変動するのが特徴です。

前頭側頭型認知症

同じ行動を繰り返す、我慢が苦手になるなど行動の変化がみられるタイプと言葉の意味理解が苦手になるタイプなどがあります。記憶障害よりも行動の変化や言語障害が目立ちます。

① 老化による「もの忘れ」と認知症による「記憶障害」は違います

老化によるもの忘れ		認知症の記憶障害
体験の一部を忘れる	⇔	体験のすべてを忘れる
もの忘れの自覚がある	⇔	もの忘れの自覚がない
親しい人やよく行く場所は忘れない	⇔	親しい人やよく行く場所がわからなくなる
物の置き場所を思い出せないことがある	⇔	物の置き忘れ・紛失が頻繁になる
自分の今いる場所や時間はわかる	⇔	自分の今いる場所や時間がわからなくなる

認知症の症状とは

■ 認知機能障害

認知症の原因となる病気により、どのような症状が出てくるのかが異なります。脳に持っている病気そのものによって、直接おこる症状を「**認知機能障害**」といいます。**もの忘れ**（経験したこと自体を忘れる等）、**失見当識**（自分がいる場所がわからなくなる等）、**理解・判断力の障害**（いつもと違うできごとで混乱しやすくなる等）、**実行機能の障害**（段取りすることができなくなる等）などの症状があります。

■ 行動・心理症状（BPSD）について

認知症の人にあらわれる症状のうち、行動と心理に関するものを「**行動・心理症状（BPSD）**」といいます。

認知症の行動・心理症状の多くは、背景にそこにいたる理由があります。本人の視点に立って、どうしてこの言動が生じたのだろうと、まずは考えてみましょう。

症状としては、**不安・焦燥、うつ状態、幻覚・妄想、歩き回り、いらいらと興奮**などがあります。

こういった行動・心理症状の対応の工夫として、本人がポジティブでいられる環境を作ってあげることが、症状の予防になることがあります。

（工夫例）

- ・ 静かで落ち着く場所づくり
- ・ 日課や役割があり、自分の力を発揮できる。
- ・ 仲間がいる。
- ・ 日常的にほめられる、感謝される場面がある。

軽度認知障害（MCI について）

軽度認知障害（MCI）とは、認知症ではないが、認知機能が年齢相応よりも低下した状態のことを言います。健常加齢と早期認知症の中間的な状態とみなされます。

MCI と認知症の違いは、「日常生活に支障があるかどうか」です。症状があっても問題なく暮らせるようであれば、認知症とは言いません。

MCI

- 以前と比べて**軽度**に認知機能の低下がみられる
- 認知機能の低下が生活の自立を**阻害しない**
- せん妄*ではない
- 他の精神障害では説明できない



認知症

- 以前と比べて**明確な**認知機能の障害がある
- 認知機能障害が生活の自立を**阻害している**
- せん妄*ではない
- 他の精神障害では説明できない



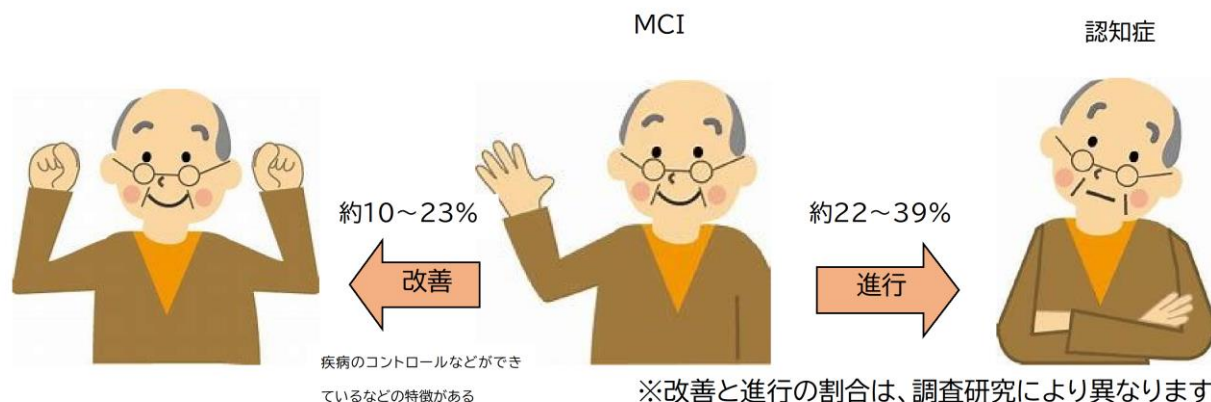
*せん妄とは：身体疾患や中毒などによって引き起こされる、急性で変動する意識障害・認知機能障害のこと

出典 DMS-5（2013）

MCI ではない健常認知機能の人に比べ、MCI の人は3～10年以内に認知症へ移行する人の割合が高いと言われています。



一方で、MCI 状態から、認知機能が健常な状態に改善することがあります。改善する方には、疾病のコントロールができているなどの特徴があります。認知症のリスクがあっても、生活習慣を改善することで、コントロール可能なものがあると言われています。



軽度認知障害(MCI を知ろう)～人生100年時代の社会参加進のススメ
(東京都健康長寿医療センター研究所発行)をもとに作成

認知症は、早期診断・早期治療が大切

認知症の早期診断・早期治療は、その後の生活を左右する非常に重要なことです。認知症はどうせ治らないから医療機関にかかっても仕方がない、という誤った考え方は改めましょう。

■ 認知症ではないのに、認知症に似た症状が現れる病気があります

正常圧水頭症、脳腫瘍、甲状腺ホルモン異常、不適切な薬の使用などが原因で、認知症のような症状が現れる場合があります。

これらの病気は、早期の適切な治療によって、症状が改善する場合があります。



■ 進行を遅らせることが可能な場合があります

アルツハイマー病は、進行をある程度遅らせることができる薬があり、早く使い始めるほど効果的だと言われています（ただし、根本的な治療薬ではありません）。

脳血管性認知症は、薬やリハビリテーション、脳血管性認知症の原因となる病気（脳梗塞等）の再発防止などにより、進行を止める可能性が高くなります。

また、軽度認知障害（MCI）の段階で認知機能の低下にいち早く気づき、予防対策を行うことで症状の進行を防ぐことができる場合があります。



■ 記憶や意識が明確なうちに備えることができます

病気が理解できる時点で受診し、少しずつ理解を深めていけば、生活上の障害を軽減することができ、その後のトラブルを減らすことが可能です。

また、症状の軽いうちに、重度になったときに備えて信頼できる人（後見人）を決めておく（任意後見制度）などの準備をしておけば、認知症であっても自分が願う生き方を全うすることができます。

認知症かもしれない、と思ったら

「認知症かもしれない」とと思ったら、早めにかかりつけ医※¹
に相談したり、認知症疾患医療センター※²などの専門医療機関
で受診しましょう。

医療機関での受診に抵抗感がある場合は、区役所、地域包括
支援センター、認知症コールセンター「サポートほっと」など
に相談しましょう。



※1 かかりつけ医

まず、何か気になることがあれば、自分のかかりつけ医に相談することが大切です。その他、川崎市医師会では、ホームページにて「認知症診療協力医療機関リスト」を掲載しています。

<https://www.kawasaki.kanagawa.med.or.jp/ninchishou/>

※2 認知症疾患医療センター

認知症に関する専門医療相談、鑑別診断※とそれに基づく初期対応、身体合併症や精神症状の重い方への対応、研修会の開催などを行う医療機関です。

※（鑑別診断は認知症の有無、原因疾患、重症度などを見極める診断です。）

	電話番号	開設時間
市立川崎病院認知症疾患医療センター (川崎区新川通 12-1)	代表) 044-233-5521	月～金曜日 8時半～17時
日本医科大学武蔵小杉病院 街ぐるみ認知症相談センター 中原区小木町 1-383	直通) 044-733-2007	月～金曜日 9時～16時
聖マリアンナ医科大学 認知症（老年精神疾患）治療研究センター 宮前区菅生 2-16-1	直通) 044-977-6467	月～金曜日 9時半～16時半
かわさき記念病院認知症疾患医療センター 宮前区潮見台 20-1	直通) 044-977-3100	月～金曜日 9時～17時 土曜日 9時～正午

① 認知症かもと疑ったら

まずはかかりつけ医に相談し、早めに専門医の診察を受けましょう

【受診のポイント】

- ・医療機関に受診をするときは、事前に電話などで確認しましょう。かかりつけ医や職場の産業医などからの紹介状があれば受診の際に持参しましょう。
- ・問診で症状を正確に伝えることができるよう、家族など本人の普段の様子を知っている身近な人が付き添って受診することが望ましく、本人の様子や変化を記録したメモがあると診断の参考になります。
- ・本人の告知の方法については、事前に本人と家族よく話し合い、あらかじめ医療機関に希望や意見を伝えましょう。

認知症の症状を改善する

「何度も同じことを聞いてくる」「もの忘れが多すぎる」などの症状は、毎日のちょっとした習慣で、症状を改善したり、悪化を防いだりすることができます。

水分をこまめに摂取する



高齢になると体内の水分保持量が減り、水分・塩分の調整機能が低下し、脱水を起こしやすくなります。また、体の感覚が鈍くなり、のどの渇きも感じにくくなります。1日1,500mlを目安に水分をとりましょう（水分制限がある場合は除く）。

低栄養に注意する



高齢になると食が細くなりがちで、意識しないと低栄養になります。低栄養になると体力が落ち、脳の働きも悪くなります。

体を動かす



体を動かすと脳への血流が増え、脳細胞の活性化につながると言われています。また、体に筋力がつき、活動的な生活を送ることで脳もさらに刺激を受けます。散歩するだけでも効果があります。

便秘をしない



便秘は認知症の症状を悪化させる原因の一つです。便秘を治すと混乱が収まる場合がよくあります。便秘の予防には、食物繊維のある食品を多くとる、水分を多くとる、体を動かす、などが大切です。

❗ 認知症の重度化を防ぐケアを実践してみませんか？

川崎市では、認知症の人を介護している家族を対象に、認知症の重度化を防ぐケアの方法について学ぶ「認知症あんしん生活実践塾」を開催しています。開催スケジュールや内容などは、ホームページをご覧ください。

川崎市 認知症あんしん生活実践塾

検索



認知症の人の気持ちを知る

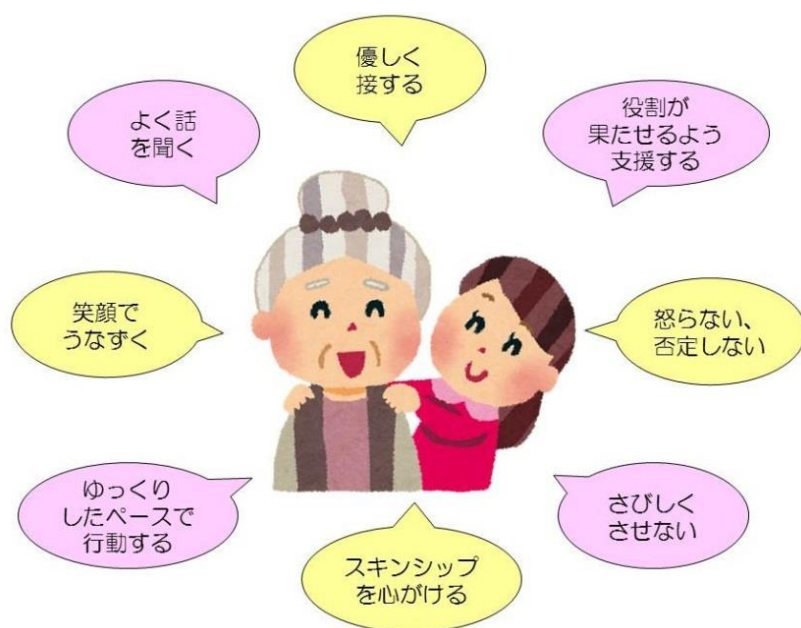
■一番困っているのは本人です

認知症の人は、もの忘れによる失敗や、家事や仕事がうまくいかなくなるといったことなどから、何となくおかしいと思い始め、将来への不安にかられるようになります。人にそのことを指摘されても、信じたくない気持ちから、「忘れてなんかいない」「病院には行かない」と言い張り、周囲を困らせることがあります。しかし、**一番心配し、困っているのは本人です。**



■認知症の人への対応

認知症が進行すると、生活の中でできなくなることが増えたり、言葉で自分の気持ちを表せなくなったりするため、「認知症の人は何もわからない、できない」と思われがちです。しかし、それは間違いです。認知症であっても「嬉しい、楽しい、嫌だ」などの感情や、その人らしさは残っています。**認知症の人の心を感じとり、見守る気持ちを持つことが大切です。**



❗ 認知症の家族を介護する方へ

休みなく介護を続けていると疲れが溜まり、心にもゆとりが持てなくなってしまうます。介護する側にも息抜きは必要です。周囲に相談する、自分の趣味や息抜きの時間を作る、公的サービスを上手に利用するなど、頑張りすぎないように心掛けましょう。

公的サービスの利用や介護の悩みなどについては、区役所、地域包括支援センター、認知症コールセンター「サポートほっと」など（12 ページ参照）にご相談ください。

認知症の人とその家族を地域で支える

国では、認知症の人と家族への応援者である「認知症サポーター」を養成する「認知症サポーターキャラバン」という活動を展開し、認知症になっても安心して暮らせるまちを目指しています。令和6年3月末現在、全国で約1,500万人、川崎市で約8万3,000人が認知症サポーターになっています。



認知症サポーターキャラバンのマスコットキャラクター「ロバ隊長」です。

■ 認知症サポーターとは

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人やその家族を地域や職場で温かく見守る「応援者」です。認知症の人が困っていたら、声掛けやちょっとした手助けをする、友人や家族に学んだ知識を伝えるなど、自分のできる範囲で活動します。



金融機関、郵便局、スーパーマーケット、マンション管理会社など
地域で働く人たちが認知症サポーターになるケースも増えてきています。

■ 認知症サポーターになるには

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」を受講する必要があります。区役所や地域包括支援センター、家族会などが開催しているほか、商店・企業・学校・地域住民の集まり（おおむね5人以上）などに講師（キャラバン・メイト）が出向いて開催することもできます。

オレンジリングと認知症サポーターカードは認知症サポーターの目印です。



① 認知症サポーター養成講座を受けてみませんか？

認知症サポーター養成講座の開催予定や実施方法については、ホームページをご覧ください。

川崎市 認知症サポーター

検索



認知症の相談窓口・制度



■ 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 区役所

認知症全般に関すること、成年後見制度や高齢者虐待など権利擁護に関すること、歩き回りの対応に関すること、介護保険サービスに関することなどの相談窓口です。

	認知症に関すること (地域支援課)	権利擁護・歩き回りに 関すること (高齢者支援係)	介護保険に関すること (介護認定係)
川崎区	044-201-3206	044-201-3080	044-201-3282
幸区	044-556-6693	044-556-6619	044-556-6655
中原区	044-744-3268	044-744-3217	044-744-3179
高津区	044-861-3259	044-861-3255	044-861-3263
宮前区	044-856-3308	044-856-3242	044-856-3245
多摩区	044-935-3101	044-935-3266	044-935-3185
麻生区	044-965-5160	044-965-5148	044-965-5198

② 地域包括支援センター

高齢者の福祉・医療・介護全般の相談窓口で、川崎市内に 49 か所あります。お住まいの地域を担当する地域包括支援センターを知りたい場合は、区役所にお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

川崎市 地域包括支援センター

検索

③ 認知症コールセンター「サポートほっと」

認知症の人の介護経験を持つ相談員が、介護の悩みについてご相談をお受けするコールセンターです。

☎044-932-0341 (月・火・木・金・日曜日(※) 9時～16時)

※第2・第4木曜日は午後8時まで、日曜日は第1・第3日曜日のみ受付

④ 認知症疾患医療センター

認知症に関する専門医療相談をお受けする医療機関です (7 ページ参照)。

⑤若年性認知症コーディネーター

川崎幸クリニック 若年性認知症相談窓口 (幸区南幸町 1-27-1)	代表) 044-544-1020	月～金曜日 8時半～17 時
かわさき記念病院 若年性認知症相談窓口 (宮前区潮見台 20-1)	直通) 044-977-3100	月～金曜日 9 時～16 時

■認知症について学んだり、情報交換したい

各区役所では、認知症サポーター養成講座（11 ページ参照）、各地域の認知症カフェがあります。

詳しくは各区役所や地域包括支援センター（12 ページ参照）までお問い合わせください。その他、様々な家族会やボランティア団体が活動しています。

認知症に関する最新情報はこちら



川崎市 認知症に関する情報

検索

