１．認知症の基礎知識

★認知症ってどんな病気だろう！

認知症は、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、
働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こる病気です。
日常生活をするうえで支障が出ている状態が、およそ６か月以上
継続しているものをいいます。

★脳の状態

健康な脳

脳の細胞がびまん性に死んで脳が萎縮する（アルツハイマー病などの変性疾患）

血管が詰まって一部の細胞が死ぬ（脳血管性認知症）

★認知症の代表的な４つの病気！

① アルツハイマー型認知症

脳内に異常なたんぱく質が蓄積して、神経細胞が減少し、脳の委縮が進行する病気です。
主な症状・・・もの忘れから徐々に進行していき、日付や曜日などがわからなくなります。

② 脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などの脳卒中により、その部分の神経細胞が死んでしまったり、神経のネットワークが壊れてしまう病気です。
主な症状・・・症状が突然現れたり、その後になって段階的に悪化したりします。
運動麻痺や言語障害、感情のコントロールができなくなるなどの症状が見られる事もあります。また、できる機能とできない機能の差が大きかったりします。（もの忘れが強いのに、理解力は問題ない等）

③ レビー小体型認知症

レビー小体という異常なたんぱく質が脳に蓄積する事によって起こる病気です。
主な症状・・・実際には存在しないものや人物が見える幻視などの症状や動作が鈍い、転びやすいなどの症状も見られます。また、調子の良い時と悪い時の変化が大きいのも特徴です。

④ 前頭側頭型認知症（ピック病）

脳の前頭葉や側頭葉の委縮が徐々に進行する病気です。65 歳未満で発症すること多いのが特徴です。

主な症状・・・人格障害、情緒障害などが初期から現れます。
何の問題もなかった人が、突然万引きや信号無視などの異常行動や同じ行動を繰返す、食行動の異常、自分勝手な行動、言葉の意味が分からなくなるなどの症状があります。

この他、原因となる病気を治療する事で症状が改善する事もあります。

「正常圧水頭症」・・・脳脊髄液が脳室内にたまり、脳が圧迫されて起こる病気。
→　髄液シャント手術で改善します。

「慢性硬膜下血腫」・・・頭を強く打った後で、頭蓋骨と脳の間に血腫（血のかたまり）ができて脳が圧迫される病気。
→　血腫を取り除く事で改善します。

「甲状腺機能低下症」・・・甲状腺ホルモンの分泌量が低下して体の活力が低下し、居眠り、記憶障害などの症状が出る病気。
→　甲状腺ホルモンの補充で改善します。

★認知症の症状

認知症の症状はさまざまですが、**「中核症状」**と**「行動・心理症状」**の２種類に大きく分けられます。「中核症状」は記憶や判断力、時間や場所の認識などの認知機能が損なわれる認知症本来の症状です。

「行動・心理症状」は中核症状をもとに本人の性格や周囲との関わり方、環境などが関係して引き起される症状で、認知症の症状として知られる「徘徊」や「ものとられ妄想」などはこちらにあたります。

中核症状

記　憶　障　害	新しい事を記憶できない、さきほど聞いた事さえ思い出せない。さらに病気が進行すると覚えていた記憶も失われていく。
見 当 識 障 害	時間だけでなく日付や季節、場所、やがては人との関係などが分からなくなる。

※見当識とは、現在の年月や時刻、自分がどこにいるかなど基本的な状況を把握すること。

理解・判断力障害	考えるスピードが遅くなる。二つ以上の事が重なるとうまく処理ができなくなる。いつもと違う予想外のことが起こった時、混乱してしまう。交通機関の自動改札でまごつく、家電製品が使えなくなる。
実 行 力 障 害	計画を立てたり、その手順通りに実行したりすることが困難になる。
そ　　の　　他	感情表現の変化など、周囲の人が予測しない、思いがけない感情の反応を示す。また、その場の状況が読めない。

行動・心理症状

うつ状態	気分が落ち込み憂うつになる。表情も乏しくなり無気力になる。
幻覚・妄想	見えないものが見える幻視や、聞こえないものが聞こえる幻聴など。大切な物を盗まれたなど事実でないことを事実と思い込む。
徘　　徊	外へ出て行き、そのまま家に戻れなくなる。
興奮・暴力	自分の気持ちをうまくつたえられない不安や、感情をうまくコントロールできないために暴力行為におよぶ。
不潔行為	風呂に入らない、排泄物を壁になすりつけるなど。
人格変化	穏やかな性格だったのが短気な性格に変わるなど別人のようになる。

2．認知症かな？と思ったら

～ためらわずに、早めに医師に相談する事が大切です～

「何かおかしい」、「ひょっとしたら」という、今までと違う症状や行動に気づいたら、できるだけ早めに医療機関を受診することをおすすめします。
まずは、かかりつけ医に相談してみましょう。

早期診断・早期発見が大切です！！

家族に気になる症状が現れても、「きっと年のせいだ」、「まさか自分の家族が認知症になるなんて・・・」、「本人のプライドを傷つけてしまうかもしれない」などと考え、病院に行くことをためらう人は少なくないと思います。

しかし認知症は、早く発見して、正しく診断されることで、適切な治療や内服が受けられ、症状の改善や進行を遅らせる事ができます。

こんな症状に気づいたら相談を！！

「認知症」早期発見のめやす
チェック表！！

チェックした日付を記入しましょう（例　4/1）

もの忘れがひどい

		/	/	/
1	今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる			
2	同じことを何度も言う・問う・する			
3	しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている			
4	財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う			

判断・理解力が衰える

		/	/	/
5	料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった			
6	新しいことが覚えられない			
7	話のつじつまが合わない			
8	テレビ番組の内容が理解できなくなった			

チェックした日付を記入しましょう（例　4/1）

時間・場所がわからない

		/	/	/
9	約束の日時や場所を間違えるようになった			
10	慣れた道でも迷う事がある			

人柄が変わる

		/	/	/
11	些細なことで怒りっぽくなった			
12	周りへの気づかいがなくなり頑固になった			
13	自分の失敗を人のせいにする			
14	「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた			

不安感が強い

		/	/	/
15	ひとりになると怖がったり寂しがったりする			
16	外出時、持ち物を何度も確かめる			
17	「頭が変になった」と本人が訴える			

意欲がなくなる

		/	/	/
18	下着を替えず、身だしなみを構わなくなった			
19	趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった			
20	ふさぎ込んで何をするのも億劫がり嫌がる			

※ もの忘れ等気になる症状がある方は、ぜひチェックしてみましょう！！
周囲の人が気づく事もあります。身近な方が一緒にチェックするのもよいでしょう！！
医療機関受診の際には、こちらのチェック表が診察の参考にもなりますので、
持って行かれることをお勧めします。

出典：公益社団法人　認知症の人と家族の会作成