

認知症が心配になったら



ご家族にこのような症状は見られませんか？



今の時間帯や季節が分からない



最近のことをすっかり忘れる



今までできていたことが
段取りよくできない

認知症かな？と思ったら、まず一度**もの忘れ外来**にご相談ください

もの忘れ外来とは・・・



もの忘れ外来とは、「認知症」と「加齢によるもの忘れ」を見極め、
専門医が検査と診察から診断・治療を行う外来です。

年齢を重ねると脳も老化していきます。もの忘れの原因は様々で、加齢や脳の病気ばかりではなく
身体や心の病気によってももの忘れが生じることがあります。

認知症は、日々進行していきます。症状が重くなると、介護をする家族の負担も大きくなってしまいます。

大切なのは、**初期段階で気づき**、認知症の対策に**早期に取り組む**ことです。

「あれ？もしかして認知症かな」と思ったら、まずは、かかりつけ医やもの忘れ外来にご相談ください。



認知症ってどんな病気？



様々な原因により脳の細胞が死んでしまい、生活に支障をきたす病気

認知症の種類	主な原因	主な症状
アルツハイマー型認知症	脳の神経細胞が破壊され脳が萎縮する	もの忘れ・物盗られ妄想
レビー小体型認知症	特殊なタンパク質が神経細胞に沈着・破壊する	幻覚・動作緩慢
脳血管性認知症	脳梗塞・脳出血で神経細胞が死滅する	まだら認知症・感情のコントロールが困難
前頭側頭型認知症	脳の前頭葉と側頭葉が萎縮する	人格が変わる・反社会的行動

認知症は大きく 4 つの種類に分けられます。

認知症の種類のうち、最も多いのはアルツハイマー型認知症で全体の約 60% を占めています。

厚生労働省は、認知症高齢者の数が 2025 年には約 700 万人、65 歳以上の高齢者の約 5 人に 1 人に達することが見込まれると発表しています。

軽度認知障害（MCI）とは

認知症予備軍

認知症の**前段階**で健常と認知症の境目の状態を軽度認知障害（MCI）といいます。

軽度の記憶障害や注意力の低下がみられますが、日常生活には概ね支障はありません。

しかし、そのまま過ごすと**約5年**でおおよそ**半数以上**が**認知症に進行**すると言われています。

MCIの特徴



- 年相応以上のもの忘れがある（何度も同じことを聞く、言う）
- 日常生活能力は自立している（家事や車の運転は可能）
- 以前からよく知っている名前が出てこない
- 外出や身だしなみをめんどくさがるようになった

MCIの時点で、適切な生活習慣の改善を行えば、

認知症の発症を遅らせることができるといわれています。

家族に少しでも異変がある場合は、できるだけ早い段階で検査を勧めてください。



認知症の中でも特に多い

アルツハイマー型認知症の経過



治療方法について

薬物療法

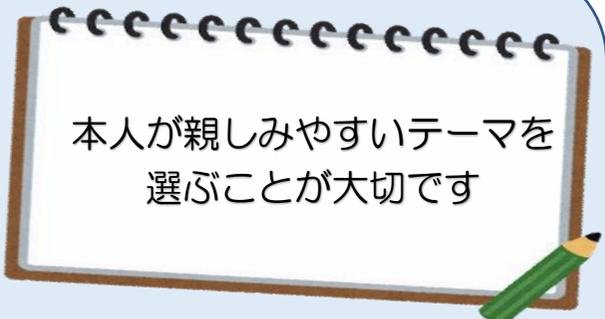
病気を完全に治すお薬は、まだありません。症状の進行を遅らせるお薬、不安、妄想、不眠などの症状を和らげるお薬での治療が中心となります。

- アルツハイマー型認知症薬
- 向精神薬（抗不安薬、抗うつ薬、抗精神病薬、睡眠薬）
- 漢方薬（ヨクカンサン抑肝散・ニンジンヨウエイトウ人参養栄湯）



非薬物療法

運動や作業を通して脳の活性化に役立つリハビリです。
認知症の方は、古い記憶は残りやすい特徴があり、
以前から親しんでいるものであれば自然にできることが多いです。



本人が親しみやすいテーマを
選ぶことが大切です

回想法：昔の写真やおもちゃなどを用いて家族やグループで思い出を語る

芸術療法：絵を描く・工作をする・懐かしい歌を歌う・楽器を演奏など



認知症と運転について



認知症の患者さんの増加に伴い、高齢者による交通事故のニュースが後を絶ちません。

自動車運転に必要な視覚認知・空間認知・判断・操作の一連の流れが円滑でない場合は、不適切な運転とみなされます。

道路交通法では、自動車の安全な運転に支障を及ぼす恐れのある「認知症」と診断された場合は**運転は認められていません**。

75 歳以上の方が運転免許を更新される際は、運転免許センターにて認知機能検査を受けることが義務づけられています。

路側帯に乗り上げている、普段と違う場面でパニックになる、接触事故を起こすなど、このような行動で重大な事故を起こす前に早めに医師へご相談ください。

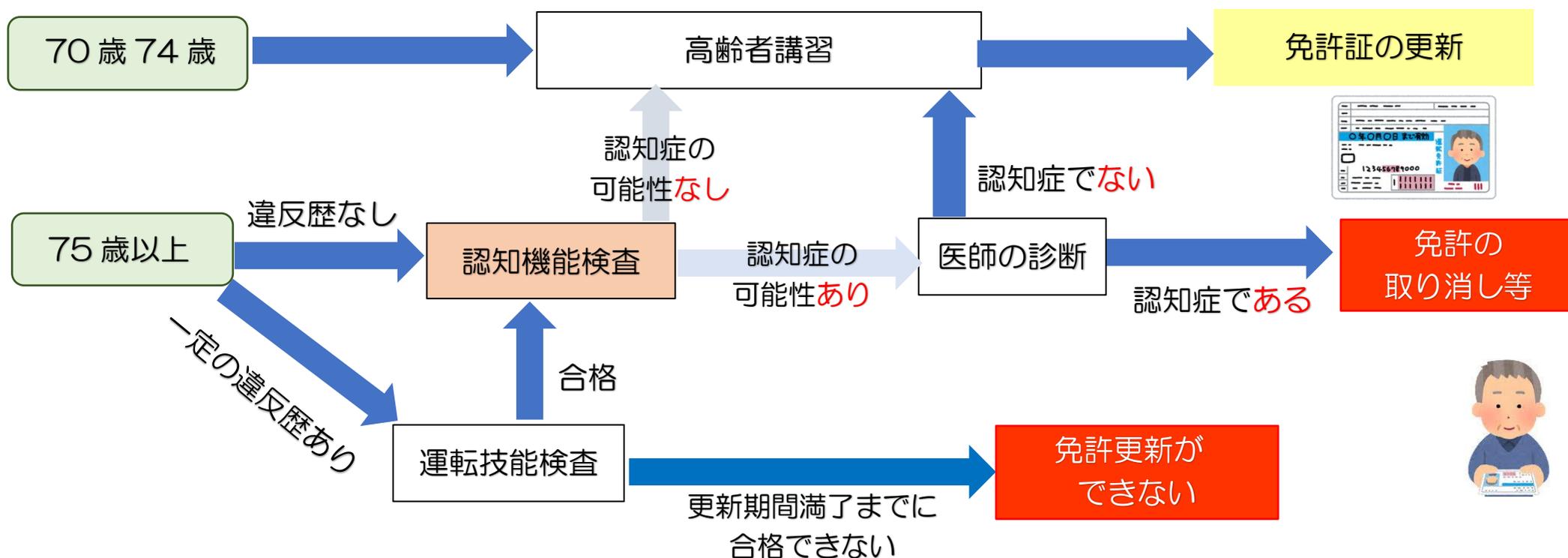
運転免許更新のための認知機能検査について

認知機能検査とは、記憶力や判断力の低下があるかどうか測定する検査です。

当院でも、75歳以上の運転免許更新のための認知機能検査を実施しております。

公安委員会より「診断書提出命令書」の通知が届きましたら速やかに予約をしてください。

もの忘れ外来予約時にお電話もしくは窓口で、「運転免許更新時の認知機能検査」とお伝えください。





認知症について Q&A



Q1、認知症の検査を嫌がる場合はどうしたらいいのでしょうか？

認知症の方は、もの忘れに対しての自覚がないことが多いため、認知機能検査など病院の受診自体を拒否する場合があります。無理やり連れていくのではなく、きちんと病院の受診であることは伝え、「健康診断を受けましょう」などと提案してみたり、抵抗が強いときは時間を空けて伝えるなど、ご本人の気持ちを傷つけないような配慮ある誘い方が重要になります。

Q2、認知症を防ぐ方法がありますか？

これをすれば認知症にならないという方法はありません。認知症になりやすくするリスクを減らすために脳を元気に保つことが大事です。そして健康管理も予防のひとつです。

■ 運動（歩く・動く）

身体を動かすことは、血流を良くして脳の働きを活性化する効果があります。



■ 栄養（ゆっくり噛んでしっかり食べる）

塩分、間食、糖분을控え、魚や緑黄色野菜、豆類、果物を中心にバランスのとれた食事を心がけましょう。

■ 社会参加（閉じこもらない・人や社会のつながりをもつ）

地域の活動や趣味のサークルなど自分に合った形で、できるだけ人とコミュニケーションをとり、色々なことにチャレンジしましょう。

■ 睡眠 およそ6～8時間を目安に質の良い睡眠をとりましょう。



Q3、認知症の人と接する時に家族が気を付けることはありますか？

【接し方の3つのポイント】

①注意をそらす

同じことを何度も聞かれるなど、対応に困ったときは否定せず話を切り替えたりしましょう

②安心できる環境づくり

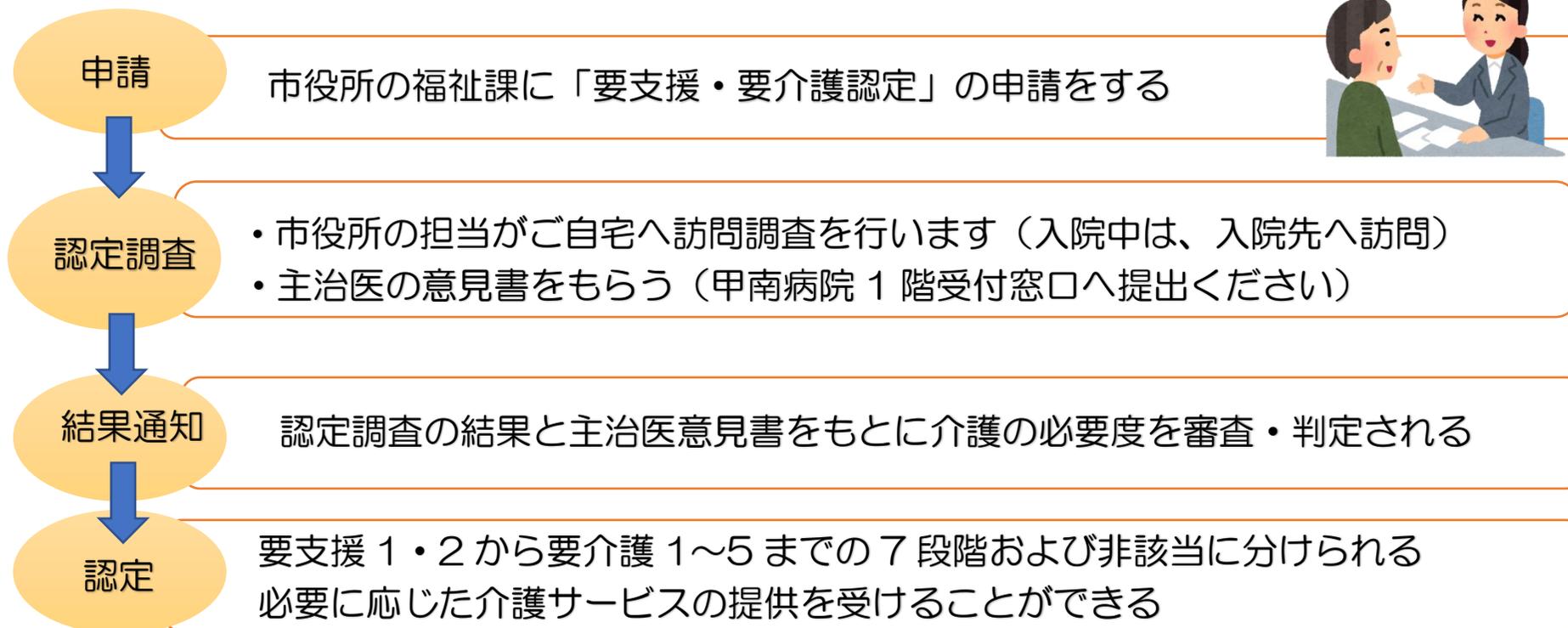
出来るだけご本人にとって不安のない環境をつくり、会話や人との関わりを増やすようにしましょう

③やさしく簡潔に伝える

相手に目線を合わせて、話をゆっくりはっきりと分かりやすく伝えましょう



Q4、介護保険の申請はどのような流れになりますか？





担当医

副院長

脳神経内科医

ばんば まなみ
馬場 真奈美 医師

専門認定医・資格

日本内科学会認定内科医

日本神経学会神経内科専門医

日本医師会認定産業医

認知症サポート医

診察

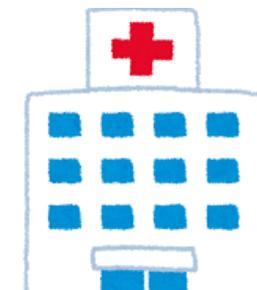
毎週 木曜日（予約制）

初診 14:20 ~ 15:40

再診 9:00 ~ 11:30

〔 休診になる場合もあります
お電話又はHPでご確認ください 〕

ご本人、ご家族の不安なお気持ちを
受け止め寄りそえるよう心掛けています



～ もの忘れ外来受診までの流れ ～



予約

お電話にて「もの忘れ外来」の申込みをお願いします

☎ (代表) 0748-86-3131
自動音声ガイダンス：9番 (受付直通)

完全予約制

事前問診



担当者より折り返しお電話させていただき検査・診察の日程調整を行います
この際 15分程度、普段の様子を知るご家族へ問診のお時間をいただきます

検査



平日 2時間ほどの検査を行います
※必ずご家族の同伴が必要です

- 血液検査
- CT検査 (頭部)
- 記憶力検査 (担当：公認心理師)

完全予約制のため検査日まで
3週間～2、3ヵ月程かかります

結果説明
(初診)



医師による診断結果と今後の治療方針についてお話しします
※必ずご家族の同伴が必要です