



# 認知症支援ガイドブック

(和歌山県紀南圏域版)

## はじめに

人口の高齢化に伴い、認知症の患者さんが増加してきています。しかし、認知症という病気が正しく理解されず、また、認知症についての知識を得る機会がないまま、認知症に対する不安や介護の苦悩を抱えている方も多数おられ、今後更にそういった方が増えてくることが予想されます。

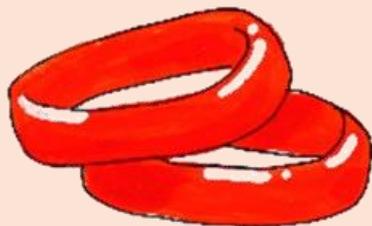
南和歌山医療センターでは、和歌山県より「認知症疾患医療センター」の指定を受け、認知症になっても住み慣れた地域で暮らしていけるように、また、認知症の正しい知識の普及や家族支援などの対策の一環として、認知症疾患医療連携協議会を設け、その実務担当者会議で内容を検討し、この冊子を作成しました。

今後、この冊子が認知症患者さんの理解や介護に少しでもお役に立てれば幸いです。

南和歌山医療センター 認知症疾患医療センター

# もくじ

- 1 どのくらいの人認知症になるの? . . . . . 3
- 2 ところで認知症ってなに? . . . . . 4
- 3 認知症になるとどんな症状が出るの? . . . . . 5
- 4 これからどうなっていくの? . . . . . 6
- 5 治療やケアをするとどうなるの? . . . . . 7
- 6 こんなときどうしたらいいの? . . . . . 9  
BPSDの説明と対応
- 7 他になにかできることはないの? . . . . . 21  
家族の笑顔の第一歩! 症状チェック表
- 8 困ったときにはどんなサポートがあるの? . . . . . 別紙  
いつどのタイミングで受ければいいのか?



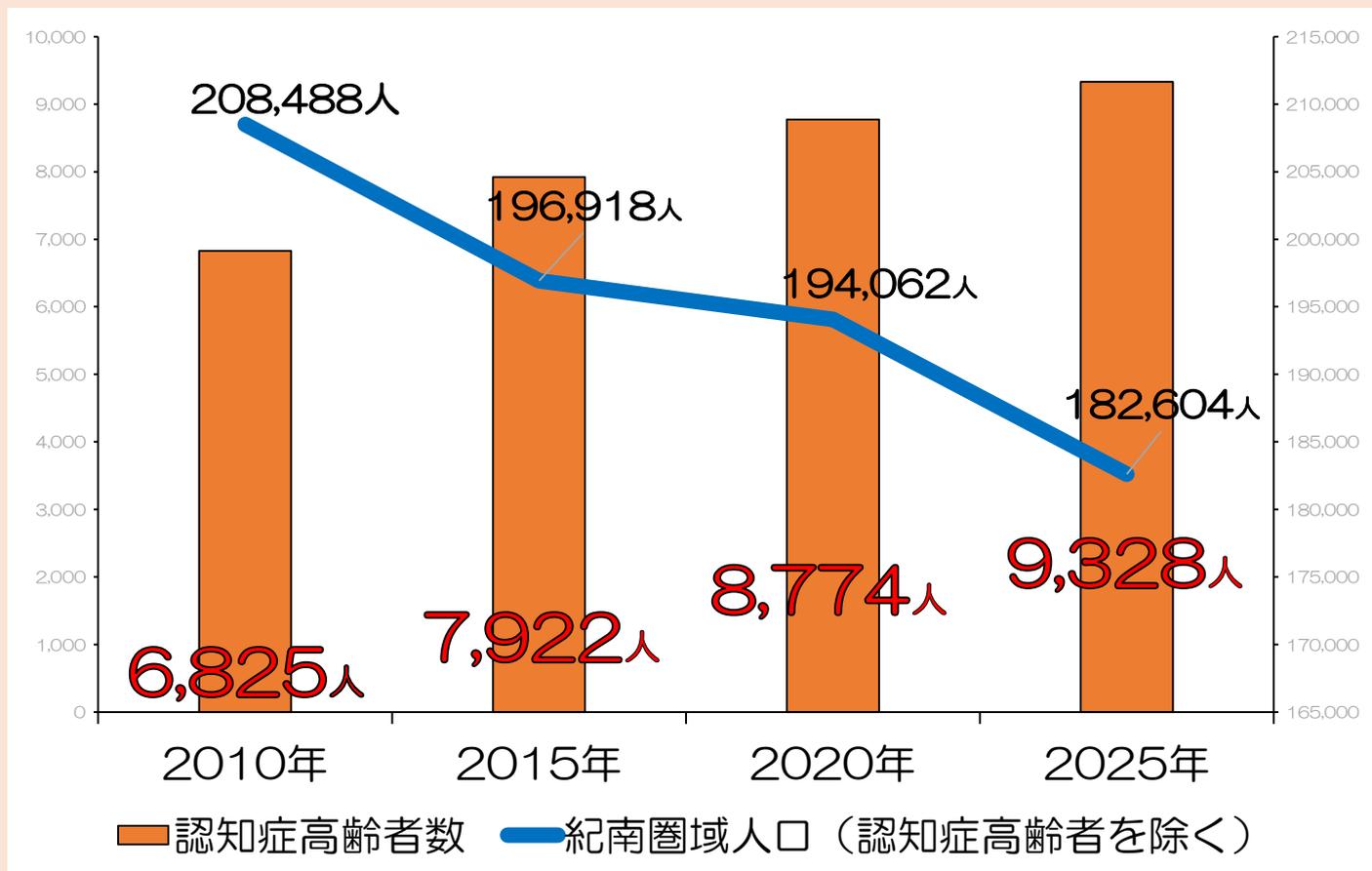
# 1

## どのくらいの人が認知症になるの？

65歳以上の高齢者の約15%が認知症といわれています。さらに、認知症の予備群といえる高齢者は、約13%といわれています。

田辺市・西牟婁郡・新宮市・東牟婁郡を併せた紀南圏域では、高齢化が進む影響で、総人口は減少傾向にある一方で、認知症高齢者の数は年々増えていくことが予想されます。

### 【 紀南圏域の認知症高齢者数の推移 】



※ 国立社会保障・人口問題研究所の『日本の地域別将来推計人口（平成25年3月推計）』の数値を基に算出

65歳以上の高齢者の、実に4人に1人が認知症とその予備群になる計算。  
認知症は、誰にでもなる可能性のある、とても身近な病気なんだ。



## 2

## ところで、認知症ってなに？

脳がケガをして傷ついたり、病気をして上手く働かなくなったせいで、今までのように生活が送れなくなる状態のことを、認知症といいます。

認知症を引き起こす病気は 70 種類近くあるとも言われています。よく耳にするアルツハイマー型認知症以外にも、血管性認知症やレビー小体型認知症、前頭側頭型認知症などがあります。脳のどの部分の機能が低下するかによって、現れる症状が違います。



健康な脳



脳の細胞が少しずつ  
死んで脳が委縮する  
例) アルツハイマー型認知症など



血管が詰まって  
一部の細胞が死ぬ  
例) 血管性認知症

治る認知症もあるって知ってた？

「認知症＝治らない」と思いがちだけど、正常圧水頭症や甲状腺機能低下症、ビタミンB1・B12欠乏症などは、治療可能な認知症と言われているんだ。

治療可能と言っても、大事なのは早期発見・早期治療。「認知症だから仕方ない」とあきらめず、できるだけ早く相談しよう。



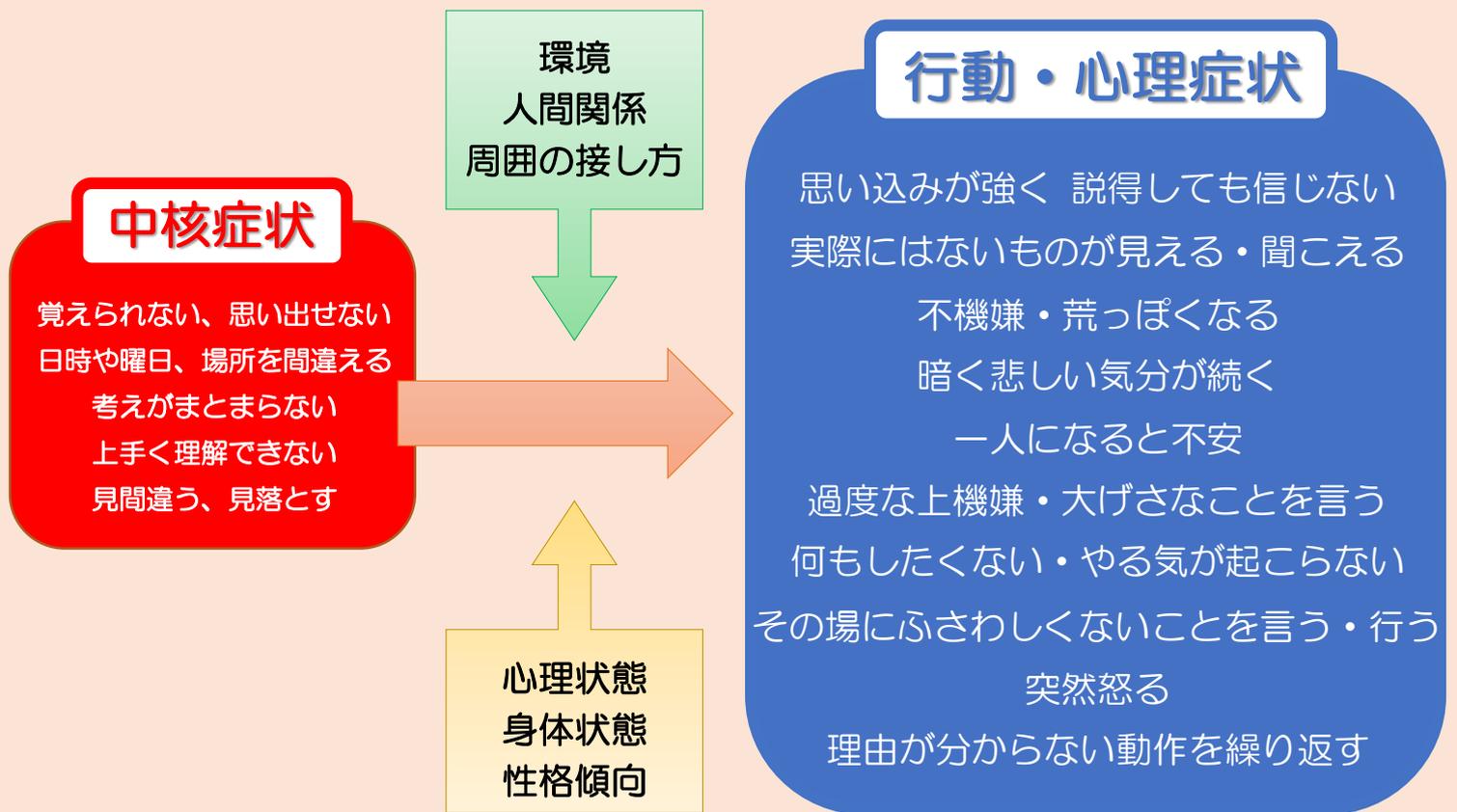
# 3

## 認知症になると、どんな症状が出るの？

認知症の症状には、大きく分けて「**中核症状**」と「**行動・心理症状 (BPSD)**」の2つがあります。

中核症状とは、認知機能が低下した状態のことで、代表的なものに「覚えられない、思い出せない」といった記憶障害があります。行動・心理症状とは、この中核症状に伴って現れる症状のことで、例えば、思い出せないことによって「不安になり何度も確認する」などがあります。

行動・心理症状は本人の身体の状態や性格、生活環境やかかわり方によって強く現れることもあれば、逆に改善することもあり、治る見込みがあります。



行動・心理症状が強く多く現れるほど、本人の苦痛や苦悩、ご家族の心配や負担が、大きくなりやすいんだ。

でも、行動・心理症状は治る見込みのある症状だから、今どんな症状が現れていて、何が原因で起きているのかを見極めることがすごく大切なんだ。



# 4

## これからどうなっていくの？

認知症の症状がどのような経過をたどるかは、原因が何かによって変わってきます。最も多いとされているアルツハイマー型認知症を例に、その経過を見てみましょう。

誰でも加齢とともに身体が衰えていくように、脳の機能も低下していきます。アルツハイマー型認知症になると、その速度が速くなってしまいます。だからといって、何もしなくてよいというものではありません。

認知症症状の強さ

### 予備群

普段の生活には困らない

- ・大事な約束を忘れることがある
- ・慣れない場所や慣れない状況でこれまでしないようなミスをする
- ・これまでと何か違うことに内心不安を感じる

### 軽度認知症

周囲の支えがあればひとりで生活できる

- ・しまい忘れや置き忘れが多くなる
- ・日にちや時間を間違う
- ・不安で何度も確認してしまう
- ・外出をすることが億劫に感じる
- ・ひとりで居ると不安になる
- ・今までしていた趣味が楽しくない
- ・間違いを指摘されるとカッとなる

### 中等度認知症

ひとりで生活することが難しい

- ・ついさっき言ったことを数分後に忘れる
- ・どの服を着ればいいのかわからない
- ・お風呂に入るのが億劫になる
- ・道がわからない
- ・なんとなく落ち着かなくイライラする

### 重度認知症

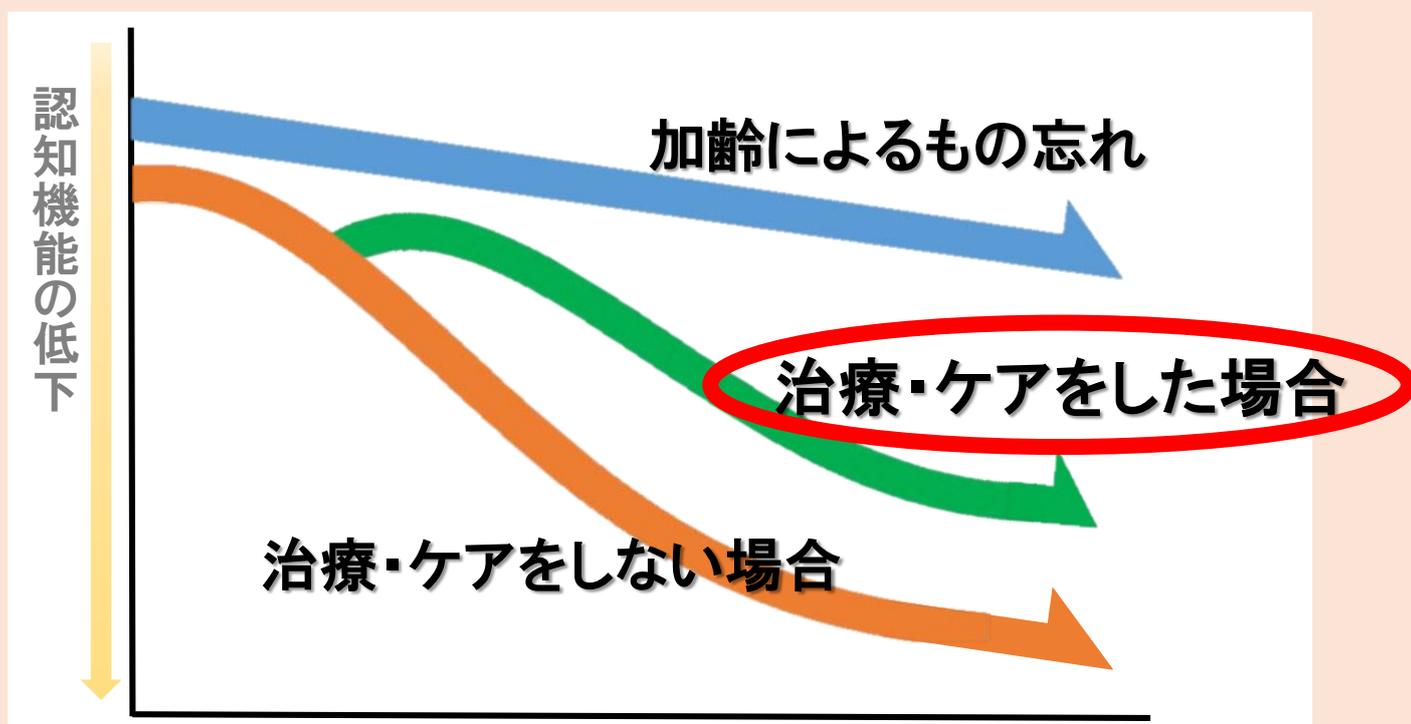
常に誰かの助けが必要になる

- ・うまく自分の気持ちを伝えられない
- ・服の着方がわからない
- ・一人での入浴が難しくなる

# 5

## 治療やケアをするとどうなるの？

下のグラフのように、認知症になっても、適切な治療やケアをすることによって、認知症の進行を遅らせることができるかもしれません。「どうせ治らないから」と我慢せず、あきらめず、まずは相談をしてみることから始めましょう。



治療やケアを始めるのは、早ければ早いほど効果が期待できると言われているんだ。

ほかの病気と変わらず、「早期発見・早期治療」が大切なんだね。



適切ななかかわりや認知症の治療を行うと、

以下のような症状の改善がみられることがあります。

落ち着きのない行動が減った



おだやかになった



関心をしめすことが増えた



会話ができるようになった



その他にも、笑顔が増えたり、簡単な作業ができるようになるなど日常生活に良い変化が現れることがあります。



# 6

## こんなときどうしたらいいの？

行動・心理症状（BPSD）は、言葉では上手く訴えられない本人の苦痛や苦悩を表していると言われていますが、つらく苦しい思いをしているのは本人だけではありません。行動・心理症状が現れると家族も困惑し、心配しますし、負担も大きくなり、その対応に困ることも多くあります。

ただし、行動・心理症状は適切な治療やケアによって、治る見込みのある症状です。どんな症状が何の原因で引き起こされていて、どんな風にかかわり方を工夫すれば和らぐのか考えてみましょう。

行動・心理症状が現れた場合、まずはそのきっかけを探ってみると良いです。特に、行動・心理症状が起こるきっかけになりやすい要因のひとつに、体調（身体の状態）があります。行動・心理症状が現れた場合は、まず体調をチェックしてみましょう。

<input type="checkbox"/>	便秘になっていないか？
<input type="checkbox"/>	発熱など感染を疑う症状はないか？
<input type="checkbox"/>	食事量が減っていないか？
<input type="checkbox"/>	水分はとれているか？
<input type="checkbox"/>	睡眠はとれているか？
<input type="checkbox"/>	転倒などにより頭を打ったエピソードはないか？

不調に気付いて改善しないようであれば、  
悩まず病院に相談しよう！



次は、どんな風なかかわり方をすれば行動・心理症状が和らぐのか考えてみましょう。

行動・心理症状はその時々の状態や環境、人によっても症状の現れ方が違います。「これが正しい対応」と言える答えがないため、その人に合った方法を見つけることが大切になります。

よく現れる行動・心理症状についての説明と対応方法の一例を4コマ漫画とその解説とともにご紹介します。認知症のある方自身とかかわられる方々に合った方法を見つけていただく一助として、ご参照ください。

## ～認知症あるあるとその対応～

### 登場人物紹介



認知症のある女性  
元々とても活動的でおしゃべり好き



認知症のある男性  
元々温厚な性格で食通の一面も



認知症のあるふたりを見守りつつ毎日一生懸命なお嫁さん



それぞれに合った対処法と一緒に考えてくれるアドバイザーのきいちゃん

# 思い込みが強く 説得しても信じない



TVで事件のニュースを見て心配になったみたい。



盗まれないように、財布の置き場所を変えるんだね。



あ、財布の置き場所を忘れちゃったようだね。



あれあれ大変！お嫁さんが犯人だと思い込んだみたい。犯人に疑われるのは、家族や親しい人が多いといわれているよ。

不安が強くなると、こんな風に実際とは違うことを信じ込んでしまいやすいんだ。だから否定や説得ではなく、その不安な気持ちを和らげることが大切だよ。

この場合、「私は台所を探すからお義母さんはタンスを探してもらえますか？」など、無くなった財布を一緒に探してあげるのはいかがでしょうか。



# 実際にはないものが見える・聞こえる



なんだか窓の外をみて不安そうだね。



やっぱり気になるみたい。



どうやら他の人には見えない何かが見えるようだね。



「実際にはないものが見える、聞こえないものが聞こえる」ことを幻覚というんだ。

本人は実際に「見える」から、他の人からいくら「見えない」と言われても信じられないものなんだ。だから、頭ごなしに否定するより、見える不安や怖さを理解して、「大丈夫」と声を掛けてあげると安心するよ。



# 不機嫌・荒っぽくなる



お風呂の時間みたいで嬉しそうだね。



あれ?急に怒っちゃったよ。  
何があったんだろう?



さっきまで笑顔だったのに、お嫁さんも驚くよね。



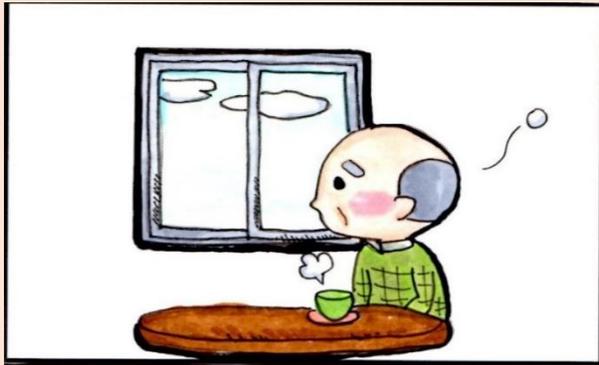
認知症になるとすごく敏感で繊細な状態になるから、気分が変わりやすく、こんな風に急に怒ったり、不機嫌になることも多いんだ。

ゆっくり丁寧に話を聞くと、気が変わった理由が本人なりにちゃんとあるものだけど、怒ってるときは誰でも冷静に話ができないよね。

そのときは少し離れてそっと見守って、時間が経ってから話を聞いてみたり、もう一度誘ってみると良いよ。



# 暗く悲しい気分が続く



なんだか浮かない表情だね。



今日は天気が良いですし、散歩もかねてランチにでも行きませんか？

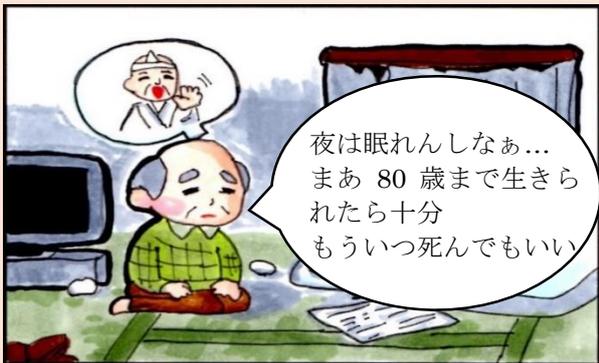
あ、お嫁さんが声を掛けてるよ。そうそう、そんなときは気分転換が良いかもね！



食欲がないんだ...

それに家に居る方が楽だしね

あれ？そんな気分でもないみたい。



夜は眠れんしなあ...  
まあ 80 歳まで生きられたら十分  
もういつ死んでもいい

結構深刻な様子だね。



気分が晴れず、外に出るのも億劫。食欲がなくて、夜は以前ほど眠れない。こんな様子をうつ状態というんだけど、行動・心理症状の中でも多く見られる症状なんだ。

この男性のように、「いつ死んでもいい」なんて言い始めたら、迷わず病院に行って一度診てもらおう。



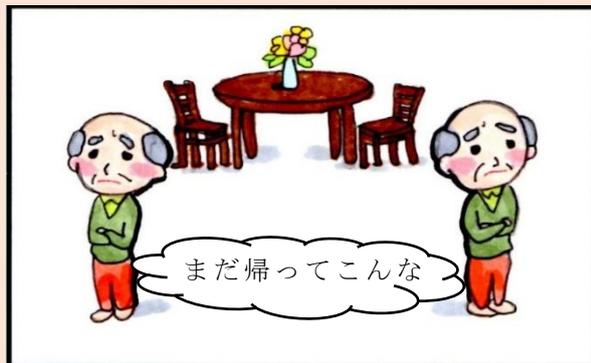
# 一人になると不安



お嫁さんはお出かけするから家で一人になるようだね。



お嫁さんがさっき伝えただけ、忘れちゃったみたいだね。



どこに行ったのかもわからない・・・  
そんな状況で一人でいたら、不安にもなるよね。



認知症になると「一人でいる」、「一人で何かする」ことがとても不安になるんだ。

不安が強いときには、できるだけ一人にしない、できるだけこまめに連絡する、忘れても不安にならないようにメモを残すなど工夫をしてみると良いよ。



# 過度な上機嫌・大げさなことを言う



お話中だね！  
おや？楽しそうだけど・・・



相手の男性は困っている様子だね。



おっと、今度は井戸端会議。



いっ、いちおく円!?



こんな風に、ちょっとしたことで上機嫌になったり、突然大げさなことを言ったりもするんだ。これも行動・心理症状のひとつだと理解して話を聞いてあげると良いよ。できるなら、実際にかかわりのある人にも、「話をしていると、こういうことがあるかもしれない」、と一言伝えておけると良いね。



# 何もしたくない・やる気が起こらない



お嫁さんはお義母さんの様子が心配みたい。



元々は活発で元気だったのなら、心配にもなるよね。



これは行動・心理症状の中で最も多くみられる一つ、「無関心」という症状。本人としては「何をするにも億劫で、やる気がでない」気分なんだ。

体調が悪いようには見えないけど昼間も横になって何もしない。声を掛けたり、お出かけに誘っても気のない返事。そんな様子が続くと、家族は声を掛けなくなるか、イライラしてしまうのが普通だよ。でも、ここで叱ると逆効果。声を掛けなくなると増々やる気がなくなり、いずれ寝たきりになる可能性もあるんだ。だから、以前好きだったことや少しでも興味が向く話題を出してみたりと、根気強くかかわることが大切だよ。



# その場にふさわしくないことを言う・行う



外出先で何かに気づいたみたいだね。



ああ！声に出して言っちゃった・・・



今度はみんなで楽しく外食中だね。



それは思っても、心の中に留めておいて・・・



私たちは普段思っていると言わない方が良く、しない方が良く、わきまを生活しているけど、認知症になるとそうした理性が働きにくくなることあるんだ。そうした行動を見てると注意したり、叱ったりしてしまいがちだけど、そこはぐっとこらえて、「～しようね」と違う行動を促すようにできると良いね。



# 突然怒る



食事を準備したんだけど旦那さんは少し塩気を足したいみたいだね。



おや、自分の味付けに文句を言われたように感じたのか、急にすごく怒っちゃったね・・・



今度はお嫁さんと買い物中。毎回同じ物を買って足してしまうようだね。



あれ！？急に怒りだしちゃった。

認知症のある家族には、ちょっとした指摘や注意が多くなるけど、本人にとっては自分を否定されたように感じてしまいがちなんだ。怒りに怒りで返しても、また怒りで返ってくるだけだから、可能な範囲であれば本人の意向を汲んだり、しばらく離れて見守ることができたらいいね。



# 理由が分からない動作を繰り返す

引出の中をゴソゴソ・・・



さっきからタンスの中で作業をしているね。  
何か探し物かな？



出しては・・・



よく見ていると、  
探し物でもなさそうだね・・・。



戻し・・・



見守るお嫁さんも  
行動がよく理解できない様子だね。

部屋の中を行ったり・・・来たり・・・



あるときは  
落ち着かない様子があったり・・・。

意味があるのかもどうかよくわからない行動を繰り返し近くで見ていると、「もういいかげんにして!」と言いたくなることもあるかもしれないね。特に問題になるようなことでなければ「これも症状だ」と理解して、見守ることが大切。何が気になっているのか、何が不安なのかを直接聞いてみるのも良いね。



# 7

## 他になにかできることはないの？

### 家族の笑顔の第一歩！ 症状チェック表

行動・心理症状（BPSD）が悪化するのを予防するためには、日々どのように症状が変化しているかに気づくことが第一歩です。

日頃の行動や言動に変わりがないか、「家族の笑顔の第一歩！ 症状チェック表」を使って確認してみましょう。

#### 【家族の笑顔の第一歩！ 症状チェック表】 記入例

症状チェックは毎日する必要はなく、変化に気づいた時に記入するようにしましょう。

#### ②質問内容のような言動が

増えてきているように感じたら↑（上向き矢印）

減ってきているように感じたら↓（下向き矢印）

を記入する

#### 家族の笑顔の第一歩！ 症状チェック表

日々の症状に変わりがないか確認してみよう。

以下のような言動が増えてきているように感じたら、↑（上向き矢印）を、減ってきているように感じたら、↓（下向き矢印）を記入しよう！



質問内容	日 付														
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
例 自分からよく話す	↓	↓					↑	↑	↑						
中核症状	忘れっぽい、置き忘れがある														
	日時や曜日、場所を間違える														
	今までできていた家事や日課、趣味ができない、難しい														
行動・心理症状 (BPSD)	物を盗られたと言う														
	いないはずの人がいると言う														
	急に怒り出してくる														
	落ち込んでいたり、元気がないときが目立つ														
	同じことを何度も確認する、家族がいないと不安になる														
	他の人にはおもしろくないことでも一人で笑っていることがある														
	今までしていたことをしなくなった、やる気がないように見える														
	場にふさわしくない言動がある														
	怒りっぽくなってきた、急に怒り出すことがある														
	繰り返しの行動がある														
副作用	食欲がなくなったり、便がゆるくなった、嘔気・嘔吐がある														
	イライラし始めた、怒りっぽくなった														
	うとうとすることが多くなった、やる気が低下した														

#### ①質問内容を読む

#### ③ひとこと日記 例：明るくなった

# 和歌山県認知症疾患医療センター



和歌山県立医科大学附属病院  
認知症疾患医療センター

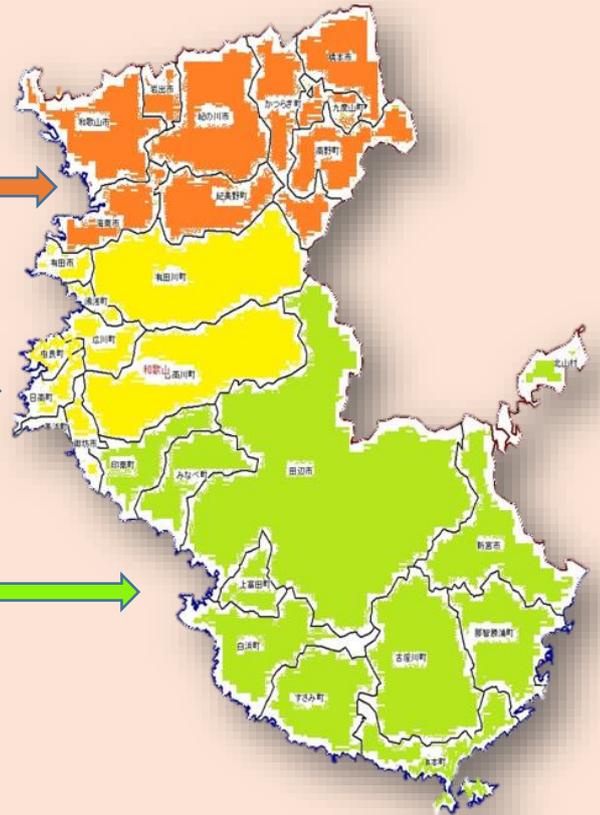
073-441-0776

国保日高総合病院  
認知症疾患医療センター

0738-24-1802

南和歌山医療センター  
認知症疾患医療センター

0739-24-3028



認知症なんでも電話相談  
一般社団法人 和歌山県認知症支援協会  
平日 10時～15時 0120-969-487

## 紀南圏域地域包括支援センター

田辺市地域包括支援センター	0739-26-9906
新宮市地域包括支援センター	0735-23-3306
印南町地域包括支援センター	0738-42-1738
みなべ町地域包括支援センター	0739-74-8065
白浜町地域包括支援センター	0739-43-6596
上富田町地域包括支援センター	0739-47-0550
すさみ町地域包括支援センター	0739-55-4670
那智勝浦町地域包括支援センター	0735-52-0611
太地町地域包括支援センター	0735-59-2335
古座川町地域包括支援センター	0735-67-7611
北山村地域包括支援センター	0735-49-2331
串本町地域包括支援センター	0735-62-6005



独立行政法人 国立病院機構

## 南和歌山医療センター

〒646-8558

和歌山県田辺市たきない町 27 番 1 号

TEL. 0739-26-7050 (代表)

制作 : 南和歌山医療センター  
認知症疾患医療センター

協力 : **地域包括支援センター**  
印南町・上富田町・北山村・串本町  
古座川町・白浜町・新宮市・すさみ町  
太地町・田辺市・那智勝浦町・みなべ町