

② 認知症は早期発見・早期対応が重要です

認知症は、早期に発見して適切な治療を開始すれば、症状を軽減することや、悪化をある程度防ぐことができる場合があります。また、種類によっては、治療によって症状が治まる認知症もあります。

認知症かもしれないと思ったら、早めに医療機関に受診するか、シニアサポートセンター（地域包括支援センター）（22p）に相談しましょう。

また、さいたま市では、認知症の早期発見・早期診断を目的として「もの忘れ検診」（27p）を実施しています。もの忘れ検診を受診して、認知症の適切な治療や、認知症予防のきっかけとしましょう。

早期発見・早期対応のメリット

- ① 認知症の進行を遅らせることができる場合がある。
- ② 認知症の種類によっては治る可能性がある。
- ③ 本人の意思を尊重しつつ、今後の医療や介護サービスの利用に向けた準備ができる。



● 軽度認知障害（MCI）

軽度認知障害（MCI）は認知症の前段階にあたり、年齢に沿わないもの忘れの症状が見られますが、一方で、普段の生活には支障がない状態のことを指します。

MCIは、放っておくと認知症に進行してしまう可能性が高い状態です。そのため、早めに対策を開始し、進行を遅らせることが重要です。

生活習慣を見直したり、積極的に人とコミュニケーションをとって脳を活性化したりするなど、日ごろから認知症の予防（10p）に取り組みましょう。



● 治療によって治る可能性のある認知症

代表的な治る可能性のある認知症

病名	特徴
せいじょうあつすいとうしゅう 正常圧水頭症	大脳で作られる脳脊髄液の循環が悪くなり、脳の中にたまってしまいう病気。認知症の症状に加えて、歩行障害や尿失禁などが現れる。脳脊髄液の流れをよくする手術によって改善する。
まんせいこうまくかけっしゅ 慢性硬膜下血腫	脳の硬膜下に血がたまることにより、認知症の症状に加えて、運動障害や身体の麻痺を呈する病気。血腫を除去することによって改善する。

4pで紹介した認知症以外に、早期に治療を開始することで治る可能性のある認知症があります。放置すると症状が進行してしまいますので、早期診断が重要です。

● 認知症と間違えられやすい病気

認知症と間違えられやすい病気として、「うつ」や「せん妄」があります。うつもせん妄も、適切な治療で改善する病気ですので、早めに専門医に診てもらいましょう。

病名	特徴
うつ	高齢期は、親しい人との離別や体力の衰えなどを背景に、うつ状態になりやすい傾向があります。不安感や焦燥感に加えて、記憶力の低下が現れることもあり、認知症と間違えられて診断が遅れることがあります。
せん妄	「せん妄」は、入院時など環境が変化したときに生じやすい症状で、注意力が散漫になり、幻覚や妄想、興奮などを伴うために認知症と混同されがちです。

また、**お薬の飲みすぎ**によって、もの忘れや興奮などの認知症と同様の症状や、せん妄が現れることがあります。複数のお薬の併用や市販薬の服用などにより、「おかしいな」と思う症状が現れたら、医師や薬剤師に相談しましょう。



● 受診に抵抗がある場合

「認知症かな？」と思っても、医療機関を受診するのに抵抗を感じる人も多いかもしれません。特に本人は、自分自身の異変に気が付きつつも、自分が認知症であることを認めたくない気持ちや、これから先の不安でいっぱいなのです。

ご家族は、早くお医者さんに診てもらえば治る可能性もあること、家族が本人のことを心配していること、そして、本人や家族のために受診してほしいことを説明し、受診の説得をしましょう。

しかし、認知症の症状が進んでいる場合には、ご家族が説得しても受診を拒否することがあります。お医者さんから説得してもらおうとスムーズに受診につながる場合もありますので、かかりつけ医に協力をお願いしてみるのも有効でしょう。



なお、さいたま市では、認知症が疑われる方や認知症の方のご自宅を訪問し、医療機関への受診や介護サービス利用の支援などを行う「**認知症初期集中支援チーム**」(28p)を設置しています。なかなか受診につながらない方でも、チームが訪問して支援しますので、ぜひシニアサポートセンター(地域包括支援センター)(22p)にご相談ください。

● スムーズに受診するために

医療機関に初めて受診する際は、ご本人やご家族で、あらかじめ以下の質問項目について整理しておくこと、医師に説明がしやすく、スムーズに受診することができます。

質問項目	答え
職業（何歳まで働いていたか）	
教育歴	小学校・中学校・高校・専門学校・大学・その他（ ）
生活様式	自宅⇒ 単身 ・ 同居（どなたと？ ） 高齢者住宅・有料老人ホーム・グループホーム・老人保健施設・特別養護老人ホーム・その他（ ）
現在の介護度	未申請・申請中／ 自立 要支援 1・2 要介護 1・2・3・4・5
本日の外来受診の主な目的や希望	認知症診断のため・介護保険申請のため・ その他（ ）
現在最も心配、困っていること	
付添いの方のご関係	配偶者、子、きょうだい、その他（ ）
この質問に回答しているのは	本人、配偶者、子、きょうだい、その他（ ）
もの忘れが始まったのは	年 月頃
最近あったもの忘れの具体例	
行動障害の具体例	例：徘徊、昼夜逆転、物盗られ妄想、幻覚など
現在内服中のお薬	（お薬手帳を持参する場合は必要なし）
現在利用している介護保険サービス	

（埼玉精神神経センターもの忘れ外来の「もの忘れ問診票」をもとに作成）

● 認知症と診断されたら

認知症と診断されると、今後の生活に対する不安でいっぱいになってしまうことでしょう。しかし、認知症になったからといって、何もできなくなるわけではありません。ぜひ、自分のやりたいことや楽しいことにチャレンジし続けてみましょう。また、オレンジカフェ（42p）でほかの認知症の方と交流することや、このガイドブックを参考にしながら医療や介護、地域のサービスを上手に利用することも重要です。

診断後にどうしたらいいか困ったら、まずはかかりつけ医やシニアサポートセンター（地域包括支援センター）（22p）に相談してみましょう。

● 認知症チェックリスト

このチェックリストは、認知症の中核症状と行動・心理症状（BPSD）をチェック項目としてまとめたものです。医学的な診断の基準ではありませんので、普段の生活の中で目安としてご活用ください。

ご本人やご家族でチェックしてみて、いくつか思い当たることがあれば、もの忘れ相談医（29p）やお近くのシニアサポートセンター（地域包括支援センター）（22p）に相談してみましょう。

中核症状



- 同じことを何度も言ったり、聞いたりする
- ついさっきの出来事を忘れる
- 季節に合った洋服が選べない
- 慣れているはずの道に迷う
- 料理や家事などがテキパキできなくなった
- 買い物に行き、同じものばかり買ってしまう
- 知っているはずの人の顔を間違える
- 単語や言葉がうまく出てこない




行動・心理症状（BPSD）



- 趣味をしなくなった
- しまい忘れをして、物が盗られたと勘違いする
- 当てもなく外を歩き回ったりする
- 落ち着きがない
- 自宅にいるのに家に帰りたと言う
- 機嫌が悪い、大声を出す、すぐ興奮する
- 眠れない、昼夜が逆転してしまう
- 実際には、いない人や虫が見える
- 手足が震える、小刻みに歩く、無表情
- 普段にくらべてボーッとし、呼び掛けても返事をしない
- 眠っているのに怒鳴ったり、暴れたりすることがある
- マナーが守れなくなった（万引きや信号無視など）
- 毎日同じもの（特に甘いもの）を食べ続けるようになった




※中核症状 : 脳の障害によって直接起こる症状
 ※行動・心理症状 : 本人の性格、環境、人間関係などの要因がからみ合って生じる症状