

## 認知症になっても安心して暮らすために

### 1 . 認知症の基礎知識 ~ 認知症という状態を正しく知るために ~

- ・ 認知症の人を理解し、支援していくためには、認知症についてよく知る必要があります。認知症の原因になる病気はたくさんあり、症状也多岐にわたります。
- ・ 認知症は、大脳の障害によって認知機能が低下し、日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態をいいます。
- ・ 認知機能とは、記憶、思考、見当識（時間や場所、人の見当をつける機能）、理解、学習、言語、判断など、私たちが日々の生活を自立して暮らしていくための重要な機能です。認知機能が低下すると、日々の生活をひとつひとつこなすことや、人との関係に深刻な支障をもたらすようになります。

#### 認知症を引き起こす病気は様々

認知症は、状態を表す用語ではあり、病名を指すものではありません。

認知症の原因となる病気は数十種類に及び、特徴があります。

認知症の原因となる病気の中で、最も多いアルツハイマー型認知症は、脳内に異常なたんぱく質（アミロイド たんぱく）が蓄積し、脳神経が変性して脳の一部が委縮していきます。

#### 認知症の原因になるおもな病気（病型）と特徴

##### 脳の神経が変性する病気

###### アルツハイマー型認知症

認知症の原因となる病気のうち、最も多いもので記憶の障害が目立ち、自分が物忘れしていることを気付きにくく、記憶力や生活を実行する機能などが徐々に低下します。

###### レビー小体型認知症

初期は記憶障害が目立ちませんが、幻視や歩行障害が目立ちます。周囲の状況をよく理解できるときと、できないときの差が激しいです。

###### 前頭側頭型認知症（ピック病）

初期は記憶障害が目立ちませんが、色々なことが我慢できず、問題となりうる行動をしてしまいます。また、同じ行動をくり返します。

## 脳血管の障害

### 脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血、動脈硬化により脳の神経細胞の働きが損なわれます。障害された脳の部位により片マヒ、歩行障害、飲み込みが悪いなどが現れます。

## その他

正常圧水頭症（脳の脊髄髄液の流れが悪くなり、脳室に脊髄髄液がたまって脳を圧迫する病気）、脳腫瘍（脳内に腫瘍ができる病気）、アルコール中毒、慢性硬膜下血腫（頭を打撲した後、しばらくしてから頭の中に血がたまって脳が圧迫される病気）があります。

## 加齢に伴うもの忘れと認知症によるもの忘れの違い

「人の名前が出てこない」「ものの置き場所を忘れる」などといった物忘れは、年をとればだれでも経験をします。例えば、昨日の朝食のメニューを思い出せないことはよくありますが、認知症になると、朝食を食べたこと自体を忘れ、「朝食を食べていない」と本気に思うこともあります。

加齢に伴うもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験した一部を忘れる	体験したこと自体を忘れる
忘れたことを自覚している	忘れたこと自体を忘れる
ヒントを出すと思い出せる	ヒントを出しても思い出せない
年次や日付、季節を間違えることがある	年次や日付、季節がわからなくなる
日常生活に大きな支障はない	日常生活に支障が出る

うつ病とまちがわれることもあります。

認知症になると意欲や気力が低下し、「なにもしたくない」「眠れない」「体がだるい」などのうつ状態になることも少なくなく、間違っとうつ病と診断されることがあります。反対に認知症と診断され、うつ病が見逃されることもあります。

高齢者の場合、認知症の初期症状とうつ症状はよく似ているため、どちらの病気なのか、経過を丁寧にしながら診断を受ける必要があります。

## 認知症の主な症状にはどんなものがあるか？

### 認知症の中核症状と周辺症状

認知症の症状にはさまざまありますが、脳の神経の障害により、共通して起りやすい「中核症状」と呼ばれる一群の症状と、本人がもともと持っている生活や環境など様々な要因が絡み合ったり、出なかったりする「周辺症状」があります。

