みんなで知ろう!

アルツハイマー型認知症

監修 大阪大学大学院医学系研究科精神医学教室 教授　武田 雅俊 先生

アルツハイマー型認知症とは?

アルツハイマー型認知症は「認知症」の代表的な病気であり、患者数は年々増加傾向にあります。何らかの原因によって脳の神経細胞が減ったり働きが悪くなったりして、さまざまな障害が起こり、日常生活に支障があらわれます。

アルツハイマー型認知症の特徴

- 記憶、判断力、感情面などに障害が起こり、日常生活に支障が出る
- 高齢になるほど発症しやすい

加齢と認知症による‘もの忘れ’の主な違い

加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ

食べた**もの**を忘れる

食べた**こと**を忘れる

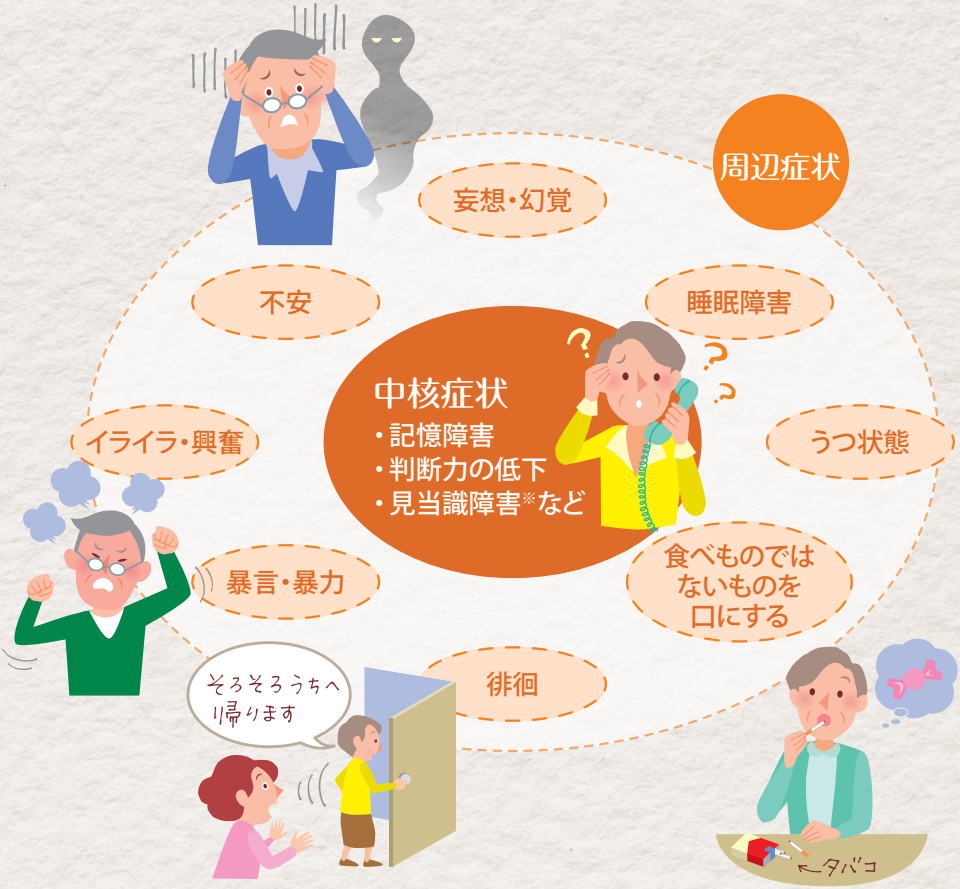
記憶の帯

- できごとの一部を忘れる
- ヒントがあると思い出す

- できごと全体を忘れる

アルツハイマー型認知症の症状

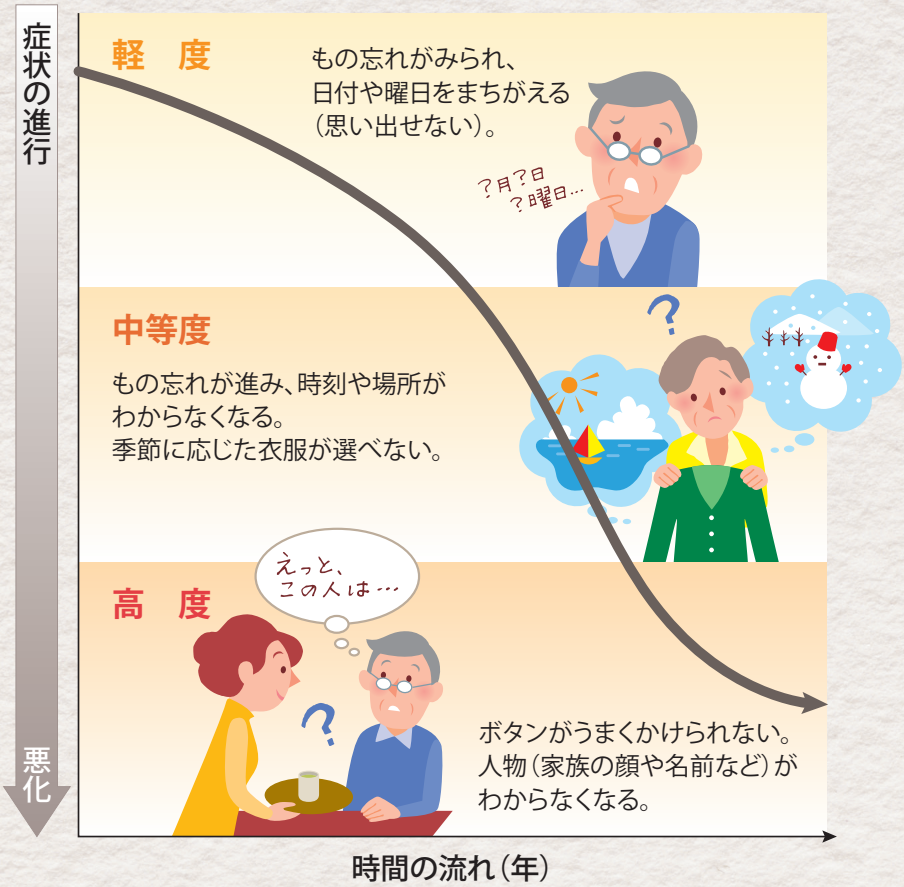
アルツハイマー型認知症の症状には、必ず起こる症状として、記憶障害や判断力の低下、見当識障害※を中心とした「中核症状」があります。また、この中核症状がもとになって、不安、妄想などの「周辺症状」が起こる場合がありますが、このあらわれ方には、ご本人を取り巻く環境や性格などにより個人差があります。



※自分が置かれている場所・時間・環境がわからなくなる状態

アルツハイマー型認知症の経過

アルツハイマー型認知症は、いつの間にか発症し、ゆっくりと進行していきます。病気の進行の速さには個人差がありますが、症状の進行は大きく３段階に分かれます。



アルツハイマー型認知症の検査・診断

アルツハイマー型認知症は、ご本人やご家族などの周囲の方を対象に問診やさまざまな検査を行って総合的に診断します。

問 診

症状やその症状に気づいた時期などを確認します。ご家族などの周囲の方も付き添って受診しましょう。

認知機能検査

記憶障害や認知機能の低下を客観的に調べるテストを行います。

※主に「改訂長谷川式簡易知能評価スケール」や「ミニメンタルテスト(MMSE)」などが用いられています。

全身検査

ほかの病気の可能性を調べるために、血圧測定、血液や尿などの全身状態をみる検査などを行います。

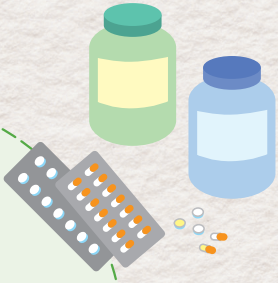
画像検査

脳の中の病変を確認するため、CT（コンピューター断層撮影）やMRI（磁気共鳴画像法）などの検査を行います。

アルツハイマー型認知症の治療

一度起こった障害を完全に治す方法は現在まだありません。しかし、早めに適切な治療を行うことで、症状を軽くしたり、進行を遅らせることができます。病気のサインに気づき、早めに受診しましょう。

治療の3本柱



薬物療法

症状の進行を遅らせたり、
不安や不眠などの周辺症状を
和らげるお薬を用います。

リハビリテーション療法

運動や音楽などによって
脳のはたらきを
活性化させる方法です。

介護（ケア）

ご本人が安心できる
環境を作ると、周辺症状を
和らげることができます。

薬物療法

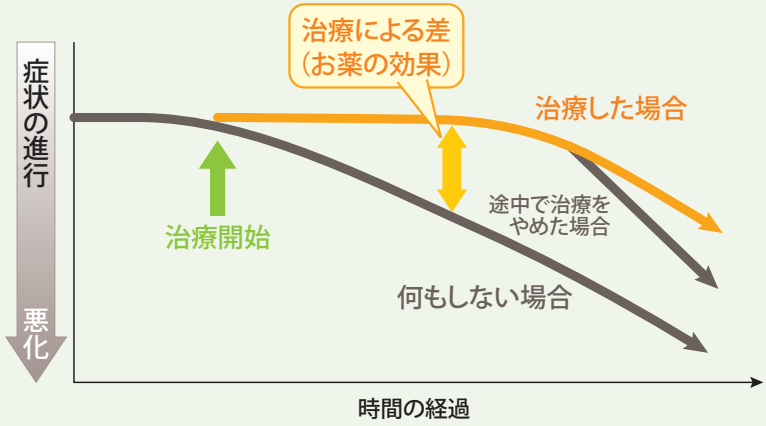
治療の中心は薬物療法であり、主に2種類あります。

また、お薬の効果には個人差があります。症状が良くならないからといって勝手にお薬の服用をやめず、医師の指示どおりに治療を続けましょう。

お薬の種類

●症状の進行を遅らせるお薬

脳の中の情報伝達がスムーズになったり、神経細胞を守ったりするはたらきのあるお薬を用いて、記憶障害や認知機能の低下などの中核症状の進行を遅らせます。



●不安、暴力、不眠などの周辺症状を和らげるお薬

ご本人の症状に合わせ、気持ちを穏やかにするお薬や眠れるお薬などを用います。

リハビリテーション療法

リハビリテーション療法は症状の進行を遅らせたり、気持ちを穏やかにすることが期待できます。ご本人が興味のある方法で、コミュニケーションをとりながら楽しく行うことが大切です。

運動療法

適度な運動は脳を刺激します。
また、不眠や便秘を改善し、寝たきりの予防にもなります。

音楽療法

歌う、音楽を聴く、手拍子を打つ、楽器を演奏するなどして、心身をリラックスさせ、ストレスを緩和させます。

芸術療法

絵画や編み物、詩歌、ダンスなどで脳を活性化させ、やる気を起こしたり、気持ちを落ち着かせたりします。

回想法

昔の思い出を懐かしみ、語ることで脳が刺激され、心が癒されます。

介護のポイント

ご本人の不安定な気持ちをくんで接することが大切です。また、ご本人が安心できる環境を作ると、妄想や徘徊などの周辺症状を軽減することができます。

介護は長期にわたることが多いので、ひとりで悩みを抱えこまず、お互い笑顔で過ごす時間が増えるように心がけましょう。

ご家族などの周囲の方の協力体制

- ●無理はせず、できることから始めましょう。
- ●ご本人のプライドを尊重しましょう。
- ●周囲の方、地域の方とコミュニケーションをとり、協力してもらいましょう。
- ●気軽に相談できる人を持ちましょう。
- ●デイサービスなどの介護サービスを上手に活用しましょう。

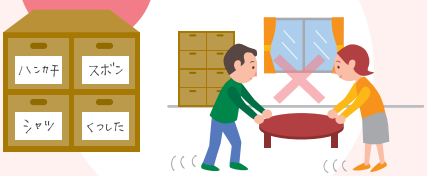
介護のヒント① 日常生活編

ご本人の「いつもの生活」がより快適に過ごせるように工夫しましょう。また、部屋に閉じこもらず、お散歩などで気分転換しながら、生活のリズムを整えていきましょう。

時間・日付

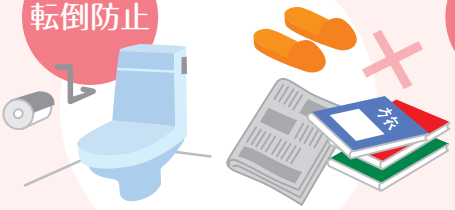
部屋に時計を設置したり、腕時計を身につけたりして、時間を意識しましょう。また、カレンダーを毎日確認する習慣を身につけましょう。

配 置



よく使うものは置き場所を決め、使った後は同じ場所に戻しましょう。大きな環境変化はご本人のストレスになるため、部屋の模様がえなどは控えましょう。

転倒防止



歩きやすいように床に物を置かない、段差をなくす、廊下や浴室、トイレに手すりをつけるなどで、転倒を防ぎましょう。

食 事

１日３食、バランスのとれた食事を規則正しくとりましょう。

介護のヒント② 接し方編

ご家族などの周囲の方の適切な対応により、症状を和らげることができます。ご本人の気持ちに寄り添った言動を心がけましょう。

ご本人と接するときのポイント

●否定しない

たとえまちがった言動をしても、否定せず、「そうですね。」と話を合わせましょう。

●落ち着いた態度

声のトーンは低めにし、ゆっくり、はっきり、落ち着いた態度で話しましょう。短い文章で話すと理解しやすくなります。

●責めない・説得や命令をしない

たとえ失敗しても、強い口調で責めたり、しかったりするのは避けましょう。その原因や背景を考え、取り除くことが大切です。できるだけご本人に意見を聞くようにしましょう。

介護のヒント③ コミュニケーション対処法編

ご家族などの周囲の方の温かい対応によって、ご本人は安心し、信頼感を持つようになります。ご本人の性格や症状に合わせて対応するよう心がけましょう。

何度も同じ質問したり、話したりします…

主に記憶障害による不安から起こります。ご本人にとっては毎回はじめての話ですので、怒らず何度でも答えたり、共感したりしましょう。

時間を聞いてくる場合

カレンダーなどを一緒に確認したり、タイミングを見て、話題を変えてみるのもよいでしょう。

食事したばかりなのに、要求してくる場合

否定せず、納得してもらうようにしましょう。

例）・「次は針がここまできたら食事ですよ」と時計を見ながら納得してもらう。
・食事の支度を手伝ってもらう。
・アメやところてんなどの補食で気分を落ち着かせる。
・１回の食事に時間をかけるようにする。

「財布をぬすまれた」と言っています…

まずは「一緒に探しましょう」と共感し、一緒に行動しましょう。たとえご家族などの周囲の方が見つけても、最後はできるだけ自分で探し出してもらうようにするとよいでしょう。もし、探しものが見つからない場合は代替品を用意するのもよいでしょう。

一人でフラフラと家から出て行こうとします…

目的なく歩き回っているように見えても、ご本人なりの理由があることが少なくありません。外出の目的を聞いて、外出に対する対策を立てましょう。

例）・一緒に周辺を軽く散歩し、自宅に戻る。
・おやつや音楽鑑賞などで気をまぎらわす。
・氏名や住所、電話番号を書いた布や名札を衣服につける。
・玄関のドアの開閉がわかるように、ドアにベルをつける。
・GPSを携帯させる。
・ご近所や地域の方にも事情を説明し、理解・協力してもらう。

お役立ち情報

ひとりで悩みを抱えこんでいませんか？ 気軽に相談できる医師やケアマネージャーなどの専門家を持つことが大切です。

また、ご本人やご家族などの周囲の方をサポートしてくれるサービスを上手に活用しましょう。

相談窓口

・地域包括支援センター
・高齢者総合相談センター
・保健所、保健センター
・在宅介護
　支援センター
など

サービスの種類

・介護サービス
・介護予防サービス
・地域支援事業
（次ページ参照）

成年後見制度

認知症や精神障害等により判断力が低下した成人に代わって、自己決定権や財産などを保護するための制度

日常生活自立支援事業

認知症や精神障害等により判断力が低下した方が、自立した生活が送れるよう必要に応じて福祉サービスの利用援助等を行う事業

症状によって受けられるサービスが異なる場合があります。
くわしくは各担当窓口にお問い合わせください。

介護サービス・介護予防サービス

介護保険を利用して受けられるサービスです。

訪問介護（ホームヘルプ）	ホームヘルパーが自宅を訪問し、介護（食事や入浴、排泄の介助、料理、洗濯、掃除など）をサポート。
通所介護（デイサービス）	日中、施設に通い、食事や入浴、排泄などの日常生活上の支援や、レクリエーション・機能訓練などを行う。
通所リハビリテーション（デイケア）	日中、施設に通い、理学療法士や作業療法士の指導のもと、歩行や日常生活動作などのリハビリテーションが受けられる。
短期入所生活介護（ショートステイ）	短期間（30日以内）、施設に入所し、食事や入浴、排泄などの介助を受けながら生活する。
短期入所療養介護（医療型ショートステイ）	短期間（30日以内）、介護老人保健施設などに入所し、日常生活上の介助や必要な医療、機能訓練が受けられる。
福祉用具貸与・住宅改修費支給	車いす、介護用ベッド、手すりやつえなどを借りることができる。また、手すりの取付けや段差の解消などの自宅の改修費が助成される。

その他、認知症対応型共同生活介護、特定福祉用具購入費支給などがあります。

＊ ただし、介護保険のサービスを受けるには、市区町村に申請を行い、要介護・要支援の認定を受ける必要があります。

地域支援事業

要介護・要支援状態になるのを防ぎ、できるだけ自立した生活が送れるように、高齢の方を対象に市区町村が行うサービスです。

アルツハイマー型認知症早期発見のポイント

チェック数が多いほど注意が必要です。早めに医療機関を受診しましょう。

- □ 人に会う約束を忘れたり、約束の時刻や場所をよくまちがえる。
- □ 同じことを何度も言ったり聞いたりする。
- □ 必要のないものを頻繁に買ってくる。
- □ 財布や通帳など、大事なものの置き場所がわからなくなる。
- □ 食事はいつもどおりにしているのに、食べたこと自体を忘れる。
- □ 同じ服を何日も着ている。
- □ 同じ献立が続いたり、家事をほとんどしない。
- □ 電化製品や調理器具など、今まで使えたものが使えない。
- □ 仕事の能率が下がったり、台所での作業などの要領が悪い。
- □ なべを火にかけたことを忘れてよく焦がす。
- □ 老人会など近所の人たちとの交際が減ったり、外出したがらない。
- □ 慣れた道でも迷うことがある。

医 療 機 関 名

沢井製薬株式会社

A002MI01

2012年2月作成
A1◎50 Sh.M.