

# 認知症になっても住み慣れた地域で暮らすために

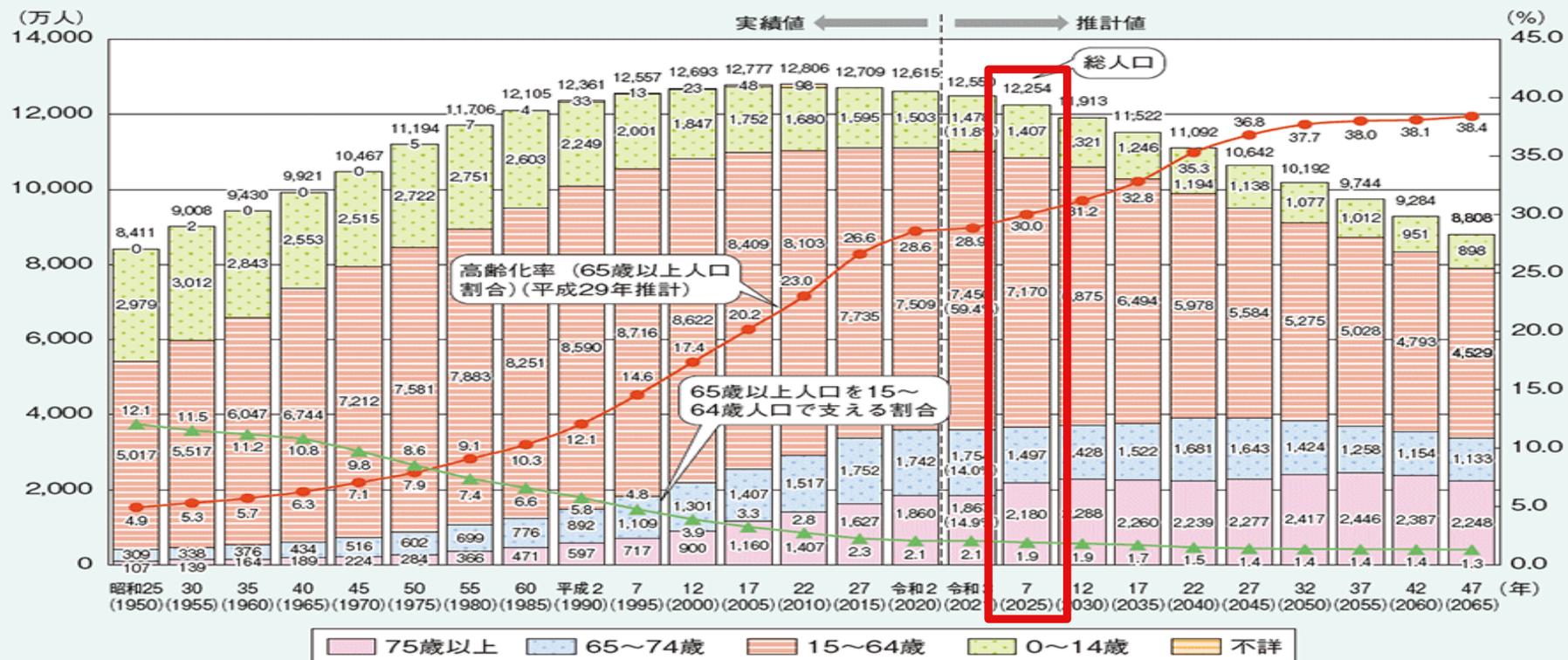
社会医療法人 ジャパンメディカルアライアンス 海老名総合病院  
認知症看護認定看護師 月井 律子

JMA GROUP

©JMA GROUP



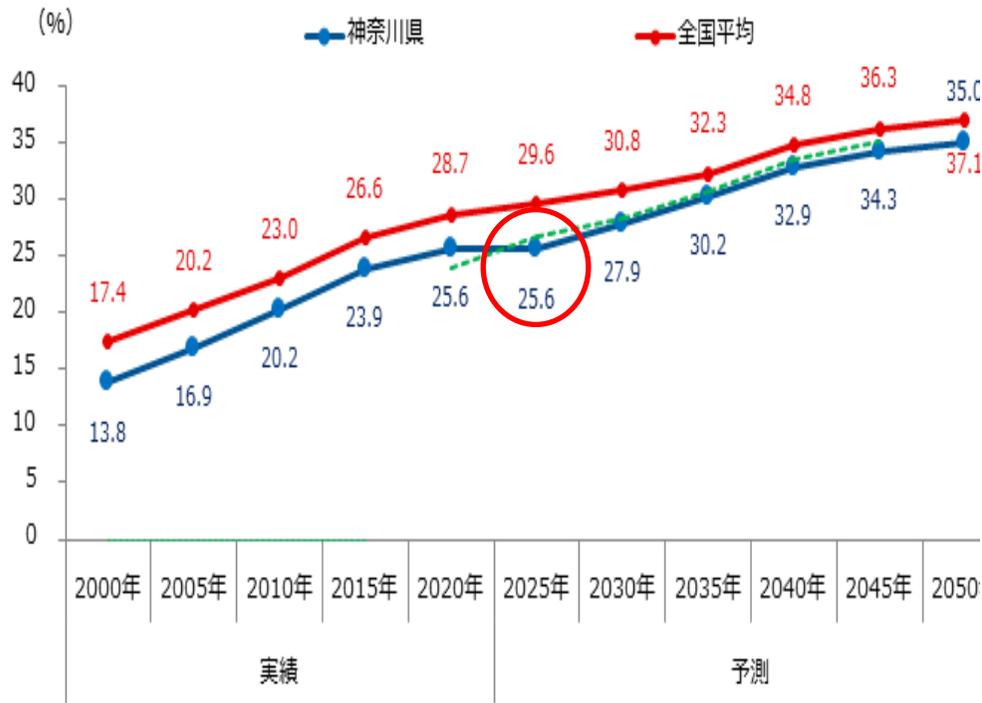
図1-1-2 高齢化の推移と将来推計



・ 2023年度 高齢化率 29.0%

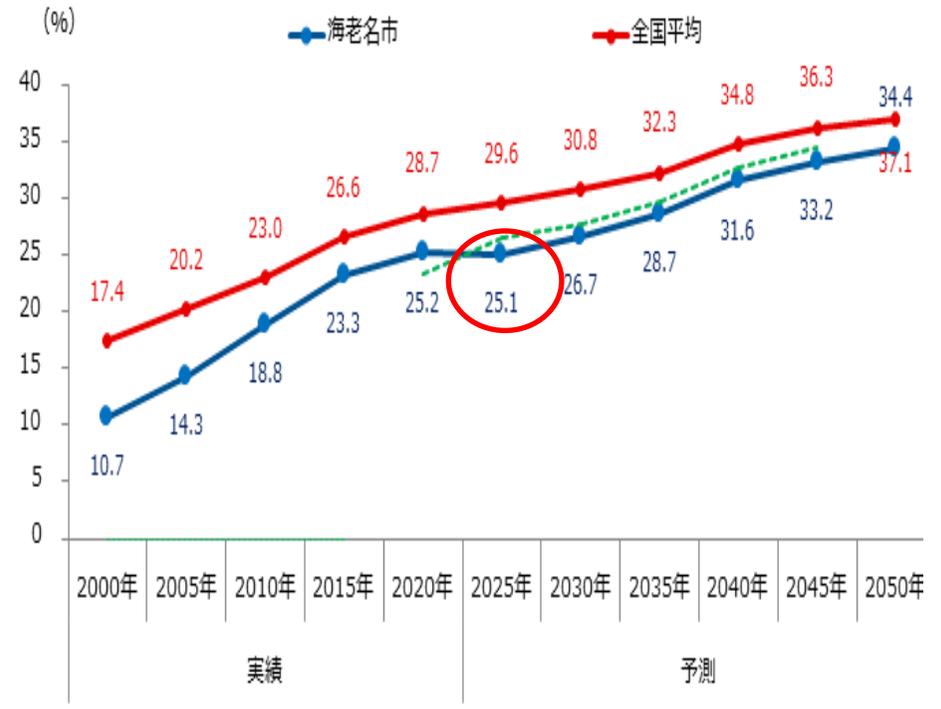
・ 2025年 高齢化率推定 30.0%

神奈川県の高齢化率の推移



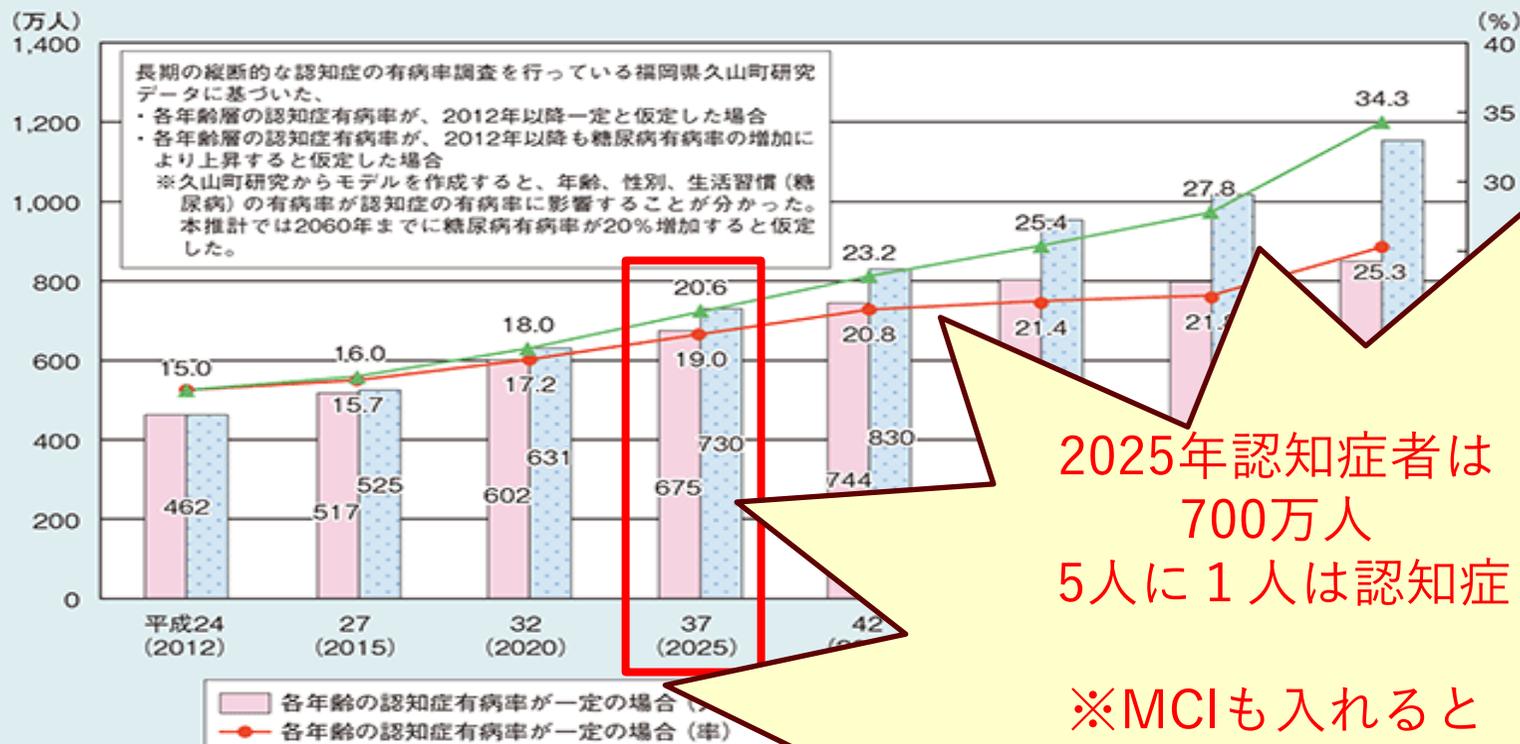
※高齢化率：総人口にしめる65歳以上の人口割合（%），年齢不詳を除いて算出

海老名市の高齢化率の推移



※高齢化率：総人口にしめる65歳以上の人口割合（%），年齢不詳を除いて算出

図1-2-12 65歳以上の認知症患者数と有病率の将来推計



2025年認知症者は  
700万人  
5人に1人は認知症

※MCIも入れると  
800万人超え

資料：「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」(平成24年 宮教授)より内閣府作成

誰でも認知症になる可能性がある

## ➤ 地域包括ケアシステム

団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、**重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築**を実現していきます。

今後、**認知症高齢者の増加が見込まれることから、認知症高齢者の地域での生活を支えるためにも、地域包括ケアシステムの構築が重要**です。



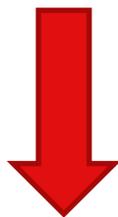
## ➤ 新オレンジプラン(認知症施策推進戦略)

認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で自分らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指す

1. 認知症への理解を深めるための普及・啓発の推進
2. 認知症の容態に応じた適時・適切な医療・介護等の提供
3. 若年性認知症施策の強化
4. 認知症の人の介護者への支援
5. 認知症の人を含む高齢者にやさしい地域づくりの推進
6. 認知症の予防法、診断法、治療法、リハビリテーションモデル、介護モデル等の研究開発及びその結果の普及の推進
7. 認知症の人やその家族の視点の重視

## ➤ 認知症とは

いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりしたためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態



生活の中の困りごとが増えてくる



## <中核症状>

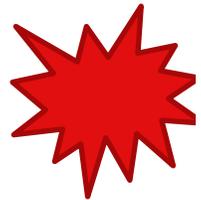
1. 記憶障害：人の名前と顔が思い出せない、新しいことが覚えられない
2. 見当識障害：日付・時間・場所などが分からない
3. 理解・判断力の低下：旅行の計画が立てられない
4. 実行機能障害：料理が作れなくなる、トイレの使い方が分からない、ごみの出し方が分からない
5. 失語・失認・失行  
言葉の意味が分からない、状況が把握できない  
使い慣れた道具の使い方が分からない

## <中核症状>

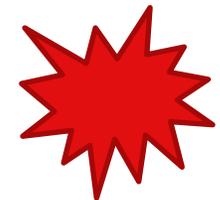
1. 記憶障害
2. 見当識障害
3. 理解・判断力の低下
4. 実行機能障害
5. 失語・失認・失行



その人の性格



本人のストレスになること  
不安・孤独感・心地のわるい環境・体調不良



## <行動・心理症状：BPSD>

歩き回る 弄便 暴力 暴言 介護拒否 失禁 帰宅願望  
不安・抑うつ もの取られ妄想 幻覚 不眠

## アルツハイマー型認知症

No.1

- もっとも多い認知症
- 男性より女性に多い
- 進行は緩やか
- 症状：記憶障害、見当識障害、判断力の低下など

## 血管性認知症

No.2

- 脳出血、脳梗塞など脳血管疾患が原因
- 進行は階段状
- 生活習慣病と大きく影響がある
- 症状：脳血管疾患が発症した部位により異なる

## 前頭側頭型認知症

No.4

- 人格変化。自分の思い通りに行動をする。同じ行動を繰り返す。無気力
- 若年性認知症に多い
- うつ病など精神疾患との鑑別が必要
- 進行は早期治療の介入により速度は変化する

## レビー小体型認知症

No.3

- 自律神経障害、睡眠時の異常行動、幻視が初期症状として現れる
- パーキンソン病との区別が必要
- 進行は緩やか

1. 正常圧水頭症
2. 慢性硬膜下血腫
3. 脳腫瘍
4. 脳梗塞
5. 脳炎
6. 甲状腺疾患など

- ・ かかりつけの医師へ
- ・ 担当地域の地域包括支援センターへ

※早めの相談受診が大切です

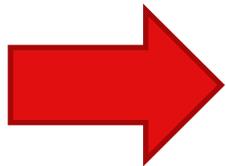


【症状チェックリスト】 認知症初期症状の例～自覚がないのが認知症の特徴～

☆下記の一つでも当てはまることがある方、物忘れを感じ、日常生活の中で心配や不安なことがある方

- 人や物の名前が出てこない
- 同じことを何度も聞いてしまう
- 些細なことで怒りっぽくなった
- 予定していたことを忘れてしまう
- 慣れた道で迷ってしまうことがある
- 自宅の鍵をかけたかはっきり思い出せない
- いつもやっていることがおっくうだと感じる
- 物をどこにしまったのか時間がたっても思い出せない
- 最近何だかやる気が出ず好きなことをやらなくなった
- テレビなどのリモコンの使い方が分からなくなる時がある。

- 認知症になる原因ははっきりとわかっていない
- 明確な治療法や予防方法はない
- 認知症を発症する10～20年前より、脳の中の変化が起きている
- 40歳から50歳の壮年期の生活習慣病の管理が重要  
(高血圧症・糖尿病・脂質異常症・喫煙など)



日々の生活習慣や生活環境が大切

1. 塩分と動物性脂肪を控えたバランスの良い食事を
2. 適度に運動を行い足腰を丈夫に
3. 深酒とたばこは減らし規則正しい生活を
4. 生活習慣病（高血圧、肥満など）の予防・早期発見・治療を
5. 転倒に気をつけよう、頭の打撲は認知症招く
6. 興味と好奇心を持つように
7. 考えをまとめて表現する習慣を
8. こまやかな気配りをしたよい付き合いを
9. いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
10. くよくよしないで明るい気分で生活を



①おいしくご飯

規則正しく、塩分は控えめに



②適度な運動

有酸素運動が効果的



③睡眠

6時間～8時間



④社会的参加

お友達とおしゃべり地域のサロンなどに参加

自分が、自分でなくなっていく

何かがおかしい

分からないから聞いたのに、なんで怒られるの？

疲れる  
めんどくさい  
イライラする

誰も何も教えてくれない。さみしい

ばかにされている



どうなっていくのか  
心配

迷子にならないよう  
失敗しないように

分かってもらえない  
で、イライラする

何で忘れるの！

忘れられて悲しい

怒りたくない。優しく  
したい。でも、疲  
れた・・・



「認知症」は誰でもなる可能性がある病気だと、理解すること  
「何も分からない」「何もできなくなった」わけではありません。  
ん。

## 認知症になっても、その人はその人です

何に困っているのかな？と考えて

困っていることはお手伝いし、

自分でできることは見守ることが大切です



## 「認知症の人の気持ちを理解する・・・」

は大切なことですが。他人の気持ちを100%理解することは、認知症がなくても、あっても困難であり理解することはできません。しかし、「どう思っているのかな？」「元気かな？」など、その人のことを思うことは誰にでもできることだと思います。

相手を思いやる気持ちが、

「その人のことを知りたい」「理解したい」「支えたい」

やさしい地域づくりにつながっていく

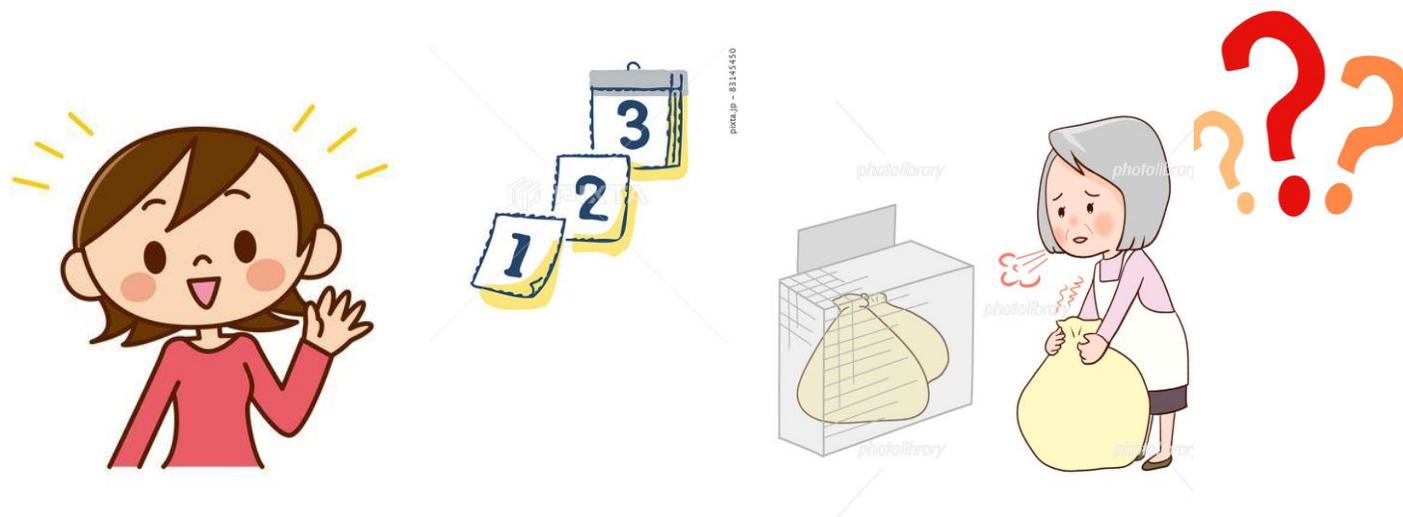
## <事例：1>

Aさん。80歳代女性。旦那さんと50歳代の息子さんと3人暮らし。Aさんは、ごみの日や出し方が分からない。汚れた下着を道路の側溝に捨て詰まってしまう。近隣の人が、息子さんに「迷惑です！やめてください！」と、怒っている。息子さんは、Aさんにやめるように言い聞かせるがAさんは理解できなく同じことを繰り返し近所トラブルとなっている。そのため、息子さんはAさんが外に出ないように、家中の鍵を閉め閉じ込めた。外に出られないAさんは、家中の壁に便を付けたり、失禁している。また、家中にはごみがあふれかえってしまっている。

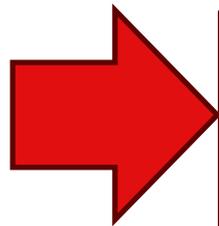


## <地域での対応>

- 地域包括支援センターへ相談
- Aさんが、ごみを持って歩いていたら「どうしましたか？」と声をかけ、ごみの日を教えてあげる。
- 近所の人にも、Aさんが認知症だと知ってもらう
- 側溝のふたの工事を、市役所へ相談し対応してもらう



- 知らない場所で、知らない人に囲まれて不安
- 説明がよく分からない
- 家族と会えず、さみしくて孤独
- 治療や検査など痛いことばかりで辛い
- 今までできていたことができずに、やる気をなくす
- 何が何だか分からず混乱している



安全に治療が受けられ、安心して入院生活が送れるよう  
入院前の生活状況、その方の性格、好きなことなど  
情報を教えて頂くと助かります。  
ご協力お願いします

- 内閣府：高齢者白書,令和5年（2023年度）版,第1章 高齢化の状況,第1節 高齢化の状況（高齢化の推移と将来設計）, [https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2023/html/zenbun/s1\\_1\\_1.html](https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2023/html/zenbun/s1_1_1.html),2024年6月1日 19:00 閲覧
- 内閣府：高齢者白書,令和5年（2023年度）版,第1章 高齢化の状況,第2節 高齢者の姿と取り巻く環境の現状と動向（3）, [https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2016/html/gaiyou/s1\\_2\\_3.html](https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2016/html/gaiyou/s1_2_3.html),2024年6月1日19:00 閲覧
- 総務省：国勢調査及び国立社会保障・人口問題研究所 将来推計人口,住民基本台帳,人口動態及び世帯数, <https://jp.gdfreak.com/public/detail/jp010050000001014215/2>,2024年6月2日14：00閲覧
- 海老名市ホームページ：暮らしのガイド,高齢者・介護保険・障がいのある方,高齢者の方へ,認知症ケアパス, [city.ebina.kanagawa.jp](http://city.ebina.kanagawa.jp),2024年6月13日 13：30閲覧
- 公益財団法人認知症予防財団：認知症予防の10か条 <https://www.mainichi.co.jp/ninchishou/yobou.html>,2024年6月17日18：06閲覧
- 中島希江子：認知症の人びとの看護 第3版,医歯薬出版株式会社,2017年発行
- 丹野智文：認知症の私から見える社会,講談社,2021年発行

これからも、  
地域に根ざした病院で  
あり続けるために

