

認知症 ガイドブック



このガイドブックは、認知症について正しく理解し、認知症が疑われた時には、症状の進行に合わせて、いつ、どこで、どのような医療・介護サービス等を受ければよいのか、情報をまとめたものです。

認知症の方やご家族が住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、この「認知症ガイドブック」をご活用ください。

目 次

1. もしかして認知症？と思ったら - 相談窓口の紹介…………… 1 P
2. 早期発見・早期対応の必要性、認知症に気づくためのチェックシート…………… 2 P
3. 認知症の基礎知識
 - 普通のもの忘れと、認知症によるもの忘れの違い…………… 3 P
 - 認知症の「中核症状」と「行動・心理症状」…………… 4 P
4. 認知症の経過と対応・利活用できるサービス…………… 5 P、6 P
5. かかりつけ医・認知症診断協力医療機関…………… 7 P
認知症の相談ができる医療機関・認知症の治療…………… 8 P
6. 認知症の方とご家族を支援するサービスの紹介…………… 9 P、10 P、11 P

1. もしかして認知症？と思ったら

➡ 萩市地域包括支援センター に相談



高齢者の相談窓口となるのが「地域包括支援センター」です。高齢者のあらゆる困り事の相談に応じます。認知症についての相談、医療機関・サービスの紹介、介護アドバイス等を行います。

萩・川上・むつみ・旭・福栄地域の方	萩市西地域包括支援センター (萩市役所内)	萩市江向 510 番地 電話：0838-25-3521
田万川・須佐地域の方	萩市東地域包括支援センター (須佐総合事務所内)	萩市須佐 4570 番地 電話：08387-6-2017

➡ 在宅介護支援センター に相談

高齢者福祉サービス、介護保険の申請や日頃の生活での困り事の相談に応じます。

➡ 在宅介護支援センターは **別紙参照**



2. 早期発見・早期対応の必要性

認知症は誰もがかかる可能性のある病気です。

「もしかして認知症？」と思ったら、早めにかかりつけ医や専門医療機関、地域包括支援センターに相談しましょう。早期に受診し、認知症に早く気づくことが大切です。



➡ **かかりつけ医や認知症診断協力医療機関** を受診

➡ 医療機関は P7、P8 を参照

- 治療可能な病気や、一時的な症状の場合があります（正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症など）ので、早めに受診をして、原因となっている病気を見つけることが大切です。
- 認知症の原因やタイプを見極め、早期に治療を開始することで、進行を遅らせたり、症状を緩和できる可能性があります。
- 早期に正確な診断をすることで、適切な介護サービスを受けたり、社会的理解を得ることができます。また、生活上のトラブルを減らすことも可能です。
- 症状が軽いうちに、本人が家族とともに、これからの生活について考えることができます。



認知症に気づくためのチェックシート

まずは下記のチェックシートで確認してみましょう。

（なお、このチェックシートはあくまでも目安で、認知症を診断するものではありません）

- 同じことを言ったり聞いたりする。
- 物の名前が出てこなくなった。
- 置き忘れやしまい忘れが目立ってきた。
- 以前はあった関心や興味が失われた。
- だらしなくなった。
- 日課をしなくなった。
- 時間や場所の感覚が不確かになった。
- 慣れた所で道に迷った。
- 財布などを盗まれたという。
- ささいなことで怒りっぽくなった。
- 蛇口、ガス栓の閉め忘れ、火の用心ができなくなった。
- 複雑なテレビドラマが理解できない。
- 夜中に急に起きだして騒いだ。

（国立長寿医療研究センターで使われているチェックリストを引用）

**3つ以上に
あてはまった場合は、
相談や受診を検討
してください。**



3. 認知症の基礎知識

● 普通のもの忘れと、認知症によるもの忘れの違い

脳は、私たちのあらゆる活動をコントロールしている司令塔です。認知症は、さまざまな原因で脳細胞が死んでしまったり、働きが悪くなっ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（およそ6ヶ月以上継続）を指します。

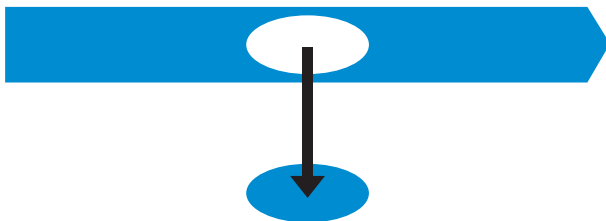


脳は部位によって担当する機能が異なるため、どこに障害が起きるかで認知症の症状は異なってきます。

誰でも年を重ねるにつれ、もの忘れをするようになりますが、認知症では「忘れ方」に違いがあらわれます。加齢によるもの忘れは「体験の一部を一時的に忘れる」のに対し、認知症では「まったく記憶にない」ので思い出すことができません。例えば、加齢によるもの忘れでは、食べたメニューを忘れることはありますが、食べたかどうかは覚えています。認知症によるもの忘れは食べたこと自体記憶がなく思い出せません。

2種類のもの忘れの違いと特徴

加齢によるもの忘れ



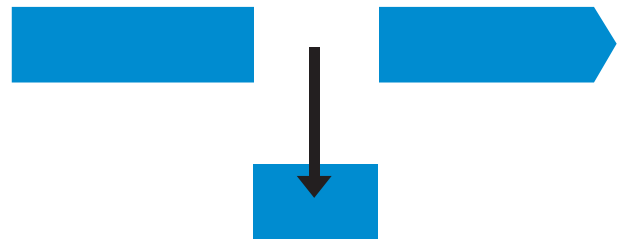
体験の一部を忘れる

- 体験の一部を忘れる。
- もの忘れしている自覚がある。
- 人物や時間・場所まで分からなくなることはない。
- 感情や意欲に変化はない。

日常生活に大きな支障はない



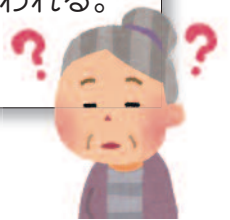
認知症によるもの忘れ



体験全体が抜け落ちる

- 体験やできごとすべてを忘れる。
- もの忘れをしている自覚がない。
- 人物や時間・場所までわからなくなることがある。
- 感情や意欲に変化があらわれる。（怒りっぽさなどが目立つ）

日常生活に支障がある



●認知症の「中核症状」と「行動・心理症状」

認知症にかかると、脳の細胞が死んで著しく少なくなることで、記憶力や理解・判断力がひどく衰えます。これが認知症という病気の本質なので、中核症状と言われます。また、中核症状のために周囲とうまく適応できなかつたり、本人がもともと持っている性格が影響したり、心身が衰えたり不安になることなどによって妄想や幻覚などの症状が出ることもあり、日常生活を困難にする行動上の問題がでてきます。これを行動・心理症状といいます。行動・心理症状は周囲の人の接し方で、発生を抑えたり、緩和することが可能です。

脳の細胞が死ぬ

中核症状 (治すことはできませんが、治療やケアによって進行を遅らせることは可能です)

記憶障害

新しいことが
覚えられない。
覚えているはずの記憶を
思い出すことができない。



見当識障害

時間、日付、季節感、場所、
人間関係などの把握が
困難になる。



実行機能障害

旅行や料理など、計画や
手順を考え、行動することが
困難になる。



理解・判断力の障害

考えるスピードが遅くなる。
同時に2つ以上のことが
できない。



中核症状に、不安やあせり、心身の不調、周囲の適切でない接し方などが影響

行動・心理症状 (精神的なストレスなどを取り除くことで症状を緩和することが可能です)



- 妄想 (現実には起きない思い込み)
- 幻覚 (その場にはないものが実際にあるように見えたり聞こえたりすること)
- 攻撃的な言動 ●道に迷う ●無気力
- 便をいじるなど排泄の混乱 ●過食など食行動の混乱 など



**思い当たることがある場合は、まず相談！
「年だから…」と放置することが大問題です!!**

4.


認知症の経過と対応・利活用できるサービス

認知症は少しずつ進行し、症状が変化していきます。経過ごとの利活用できるサービスは目安です。必ずしもこのとおりの経過をたどるわけではありませんが、この先の経過の中で大まかな位置を知り、今後を見通す参考としてください。

	気づき・認知症の疑い	認知症はあるが日常生活は自立	誰かの見守りがあれば
ご本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> ●金銭管理や買い物、書類作成等を含め日常生活は自立している ●もの忘れが見られ、時に人や物の名前が思い出せない ●会話の中で、「あれ」「それ」などの代名詞がよく出てくる 	<ul style="list-style-type: none"> ●もの忘れが見られ、買い物や金銭管理等にミスは見られるが、日常生活はほぼ自立している ●やる気が出ない ●不安が強い ●新しいことがなかなか覚えられない ●失敗を指摘すると怒り出すこともある ●状況判断が必要な行為が難しくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ●服薬管理ができない ●電話の対応や訪問者人では難しい ●たびたび道に迷う ●買い物など今までですが目立つ
家族の心構え	<ul style="list-style-type: none"> ○本人自ら、地域行事への参加やボランティアを行うなど、社会参加してもらうよう働きかける ○家庭内での役割を持ってもらい、継続できるようにする ○いつもと違う、何か様子がおかしいと思ったら早めに地域包括支援センターに相談する ○家族の「気づき」がとても大事 	<ul style="list-style-type: none"> ○認知症に関する正しい知識や理解を深める ○接し方の基本やコツを理解する ○家族間で、今後の生活設計（介護、金銭管理など）について考える ○介護で困ったことがあったら抱え込まず早めに担当ケアマネジャーや地域包括支援センターに相談する 	<ul style="list-style-type: none"> ○失敗を最小限にするよフォローをする ○介護サービスを上手に ○介護者自身の健康管理 ○介護の負担が増えるがあったら抱え込まマネジャーや地域に相談する
相談	【地域包括支援センター】→1ページ参照 ①【居宅介護支援・介護予防支援】		
予防	⑮【一般介護予防事業】		③【通所介護】 【通所リハビリテーション】
	【健康づくり（健康増進課）】 疾病を予防するための運動など		
生活支援	⑱【公民館・地域の会館・老人クラブ・介護予防センター・サロン など】		
	⑯【生活支援給食サービス】	⑰【緊急通報システム】	⑲【訪問理美容サービス】
	⑳【はぎ介護者家族会】	㉒【認知症サポーター】	㉓【徘徊・見守り SOS ネットワーク】
医療	㉑【地域福祉権利擁護事業】		
	㉔【成年後見制度】		
介護	【かかりつけ医・認知症診断協力医療機関・専門医療機関】→7、8ページ参照		
			④【訪問看護】
住まい	②【訪問介護】 ③【通所介護】 【認知症対応型通所介護】		
	⑦【福祉用具の利用、住環境の整備など】		
	【シルバーハウジング】 【有料老人ホーム・サービス付き高齢者住宅など】		
	【養護老人ホーム】 【ケアハウス】		
	⑨【介護老人保健施設】		⑩【介護老人福祉施設】



支援の詳しい内容については、
番号ごとに9～11ページをご参照ください。

日常生活は自立	日常的に手助けや介護が必要	常に介護が必要
<p>の対応などが、一 きてきたことにミ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●着替えや食事、トイレ等がうまくできない ●興奮することが多くなる ●妄想が多くなる ●自宅がわからなくなる ●時間・日時・季節がわからなくなる ●服を着ることなどができない ●ついさっきのことも忘れる 	<ul style="list-style-type: none"> ●ほぼ寝たきりで、意思の疎通が難しい ●言葉によるコミュニケーションが難しくなる ●表情が乏しい ●尿や便の失禁が増える ●家族の顔や使い慣れた道具がわからない ●飲み込みが悪くなり、食事に介助が必要
<p>うさりげない 利用する 理を行う ため、困ったこと ず、早めに担当ケ 包括支援センター</p>	<p>◎日常生活でできないこと（食事・排泄・清潔を保つなど）が増え、合併症を起こしやすくなることを理解する</p> <p>◎どのような終末期を迎えるか家族間でよく話し合っておく</p>	
<p>⑭【在宅介護支援センター】→ 別紙参照</p>		
<p>【認知症対応型通所介護】</p>		
<p>【かかりつけ歯科医】→ 別紙参照 【かかりつけ薬局】→ 別紙参照</p>		
<p>⑤【居宅療養管理指導】</p>		
<p>⑥【訪問入浴介護】</p>		
<p>⑧【小規模多機能型居宅介護】</p>		
<p>⑫【短期入所生活介護（ショートステイ）】</p>		
<p>⑪【介護療養型医療施設】</p>		
<p>⑬【認知症対応型共同生活介護（グループホーム）】</p>		

5. かかりつけ医・認知症診断協力医療機関

初期には医療機関の受診が不可欠です。

まずは、ご自分のかかりつけ医にご相談ください。

かかりつけ医のない場合は、下記のリストをご参照ください。

☆は、認知症診断協力医療機関：（認知症に関してかかりつけ医の業務を支援すると共に、画像診断等の専門的な医療を担う医療機関）



	医療機関名	住 所	電 話
	(医) 市原内科皮膚科	萩市大字塩屋町 21	22-0184
	(医) 健幸会 兼田医院	萩市大字吉田町 1	22-1113
	(医) 河野医院	萩市大井 3449	28-0321
	(医) かわかみ整形リハビリテーションクリニック	萩市大字椿東 2863-7	21-7538
	(医) 斎藤医院	阿武町奈古 2860-1	08388-2-2838
	(医) さがら眼科クリニック	萩市大字今古萩町 43-1	21-7333
	(医) 鈴木外科医院	萩市大字椿東 2637-1	25-4510
	(医) 全真会病院	萩市大字山田 4807-3	22-4106
	(医) 社団 田町診療所	萩市大字東田町 22-8	24-1234
	玉木病院	萩市大字瓦町 1	22-0030
☆	(医) 医誠会 都志見病院	萩市大字江向 413-1	22-2811
	(医) 社団 中嶋クリニック	萩市大字今古萩町 15-5	22-2206
	中坪医院	萩市大字今魚店町 38	22-5430
☆	(医) 水の木会 萩病院	萩市大字堀内 278	25-1498
☆	(医) 社団慈生会 萩慈生病院	萩市大字山田 4147-1	25-6622
	(医) 社団裕嵩会 波多野医院	萩市大字堀内 247	25-2788
	(医) 社団法人 平岡整形外科医院	萩市大字椿東 3193-2	25-7100
	(医) 藤原医院	萩市大字土原 561-4	22-0781
	みやうち内科消化器クリニック	萩市大字椿 2788-1	25-2500
	(医) めづき医院	萩市大字土原 370-1	22-2248
	柳井医院	萩市大字橋本町 63	22-0748
	(医) わたぬきクリニック	萩市大字東浜崎町 53	25-2020
	阿武町国民健康保険福賀診療所	阿武町福田下 1407-3	08388-5-0863
	萩市国民健康保険川上診療所	萩市川上 4502-2	54-2014
	萩市国民健康保険福川診療所	萩市大字福井下 3994-1	52-0027
	萩市国民健康保険見島診療所	萩市見島 35-2	23-3324
☆	萩市国民健康保険弥富診療センター	萩市大字弥富下 3995	08387-8-2311
	萩市国民健康保険むつみ診療所	萩市大字吉部上 3174-2	08388-6-0149



認知症の相談ができる医療機関

認知症疾患医療センターとは？

認知症疾患医療センターは、認知症に関する専門医療相談や診断などを行い、地域の保健医療・介護機関と連携を図る、都道府県が指定する専門医療機関です。

医療機関名	住所	電話
山口県立こころの医療センター	宇部市大字東岐波 4004-2	0836-58-5950
医療法人新生会いしい記念病院	岩国市多田 3 丁目 102-1	0827-44-1464
山口県立総合医療センター	防府市大字大崎 77	0835-28-7856
医療法人水の木会下関病院	下関市富任町 6 丁目 18-18	083-258-2140
医療法人愛命会泉原病院	周南市泉原町 10-1	0834-21-6817
国立病院機構柳井医療センター	柳井市伊保庄 95	0820-27-0321

認知症の治療

「薬物療法」「非薬物療法」「ケア」が3本柱です

薬物療法

アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症は中核症状（P4参照）の進行を抑える薬があり、その症状によって単独、または併用で使用します。



非薬物療法

脳の神経細胞を刺激する行動を取り入れ、楽しさや喜びを感じることで悪化を防ぎます。
代表的な非薬物療法には、回想療法、園芸療法、音楽療法などがあります。



ケア

家族や介護職員によるサポート（支援）やコミュニケーションは、認知症の進行を遅らせる大きな力であり、欠かせません。認知症の人の心を傷つけたり恥をかかせたりせず、尊厳が守られるように接することが大切です。



6. 認知症の方とご家族を支援するサービスの紹介

◇介護保険サービス◇

番号	サービスの種類	内容
①	居宅介護支援・介護予防支援	介護支援専門員（ケアマネージャー）が、介護が必要な方の状態に応じて、介護保険サービス等の利用を支援します。
②	訪問介護（ホームヘルプ）	ホームヘルパーが自宅を訪問し、食事や入浴、排泄の介助などの生活を支援します。
③	通所介護（デイサービス）	デイサービスセンター等で、食事や入浴介助、日常生活上の支援を行います。
	通所リハビリテーション（デイケア）	老人保健施設や医療機関等で、食事や入浴介助、日常生活上の支援や生活行為向上のためのリハビリテーションを行います。
	認知症対応型通所介護	認知症の方を対象に、食事や入浴、健康状態の確認など、日常生活上の支援を行います。
④	訪問看護	看護師が自宅を訪問し、医師の指示に基づいて療養上の世話や必要な診療の補助を行います。
⑤	居宅療養管理指導	医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士等が自宅を訪問し、療養上の管理や指導を行います。
⑥	訪問入浴介護	移動入浴車で自宅を訪問し、居室での入浴を行います。
⑦	福祉用具・住宅改修	歩行器の貸与、手すりの取り付けなど、日常生活の自立を助ける補助を行います。
⑧	小規模多機能型居宅介護	通いを中心に、自宅で受けるサービスや泊りのサービスを一体的に提供します。
⑨	介護老人保健施設	症状が安定した方が、期間を決めてリハビリや介護を受ける施設です。
⑩	介護老人福祉施設	在宅生活が困難な常時介護が必要な方が利用できます。
⑪	介護療養型医療施設	急性期の治療を終え、長期の療養を必要とする方のための医療機関の病床です。
⑫	短期入所生活介護（ショートステイ）	短期間施設に宿泊しながら介護や機能訓練などを受けることができます。
⑬	認知症対応型共同生活介護（グループホーム）	認知症の方が少人数で共同生活をする入所施設です。

介護保険の認定を受ける必要があります。詳しくは、**萩市高齢者支援課介護保険係（25-3368）**へ。

※介護保険サービスを利用した場合、サービス費の1割、または2割の利用者負担があります。

◇萩市の高齢者福祉サービス◇

番号	サービスの種類	内 容
⑭	在宅介護支援センター	高齢者福祉サービス、介護保険の申請や日頃の生活での困っていることなどの相談を受けます。 別紙参照
⑮	一般介護予防事業	元気で地域で暮らせるように、事業所や地域の施設を会場に介護予防の教室や講座を開催しています。
⑯	生活支援給食サービス	ひとり暮らし高齢者等で、心身の障がいや疾病等の理由で調理や食材の確保が困難な方に、昼食・夕食を配達します。(状況により利用できない場合があります)
⑰	緊急通報システム	ひとり暮らしの方に緊急事態が起こった時に、緊急ボタンを押すと消防署や協力員に自動的に通報するシステムです。
⑱	訪問理美容サービス	自宅から美容院や美容院に出向くことが困難な方が、自宅で理美容のサービスを受ける訪問にかかる経費を助成します。(理美容代は実費負担)

地域で安心して暮らすための支援です。詳しくは、**萩市高齢者支援課高齢福祉係（25-3137）**へ。

◇身近な地域の支援◇

番号	サービスの種類	内 容
⑲	サロン・老人クラブなど	住まいの身近な場所で、地域の方との交流をはかる場です。
⑳	はぎ介護者家族会	介護家族が勉強したり、気持ちを打ち明けたり、悩みを相談したりする家族同士の情報交換・交流の場です。
㉑	地域福祉権利擁護事業	お金や印鑑の管理、福祉サービスの手続きに不安がある場合、そのお手伝いをしてくれる制度です。

相談は、**萩市社会福祉協議会（22-2289）**へ。ホームページもご確認ください。

萩市 <http://www.city.hagi.lg.jp/> 萩市社会福祉協議会 <http://www.hagi-shakyo.or.jp/>



※サービスや支援の内容によっては、自己負担があります。

◇その他の支援◇

番号	サービスの種類	内 容
②②	認知症サポーター養成講座	地域の方が、認知症についての理解を深め、認知症の方や家族を見守ってもらえるよう講座を開催しています。
②③	徘徊・見守りSOSネットワーク	認知症の方が行方不明になった時に、家族や警察だけではなく、地域の方も協力してより早く見つけ、ご家族のもとに帰られるようにする取り組みです。
②④	成年後見制度	理解力や判断力が不十分な方の権利を守り、契約の締結や取り消しなどを代わりに行ってくれる人（後見人）を決めることができる制度です。

認知症の方の権利を守る支援です。相談は、地域包括支援センター

（東地域包括支援センター 08387-6-2017・西地域包括支援センター 25-3521）へ。

かかりつけ歯科医

お口の状態をより良い状態に保つなど、口の健康に関することは、かかりつけ歯科医に相談しましょう。

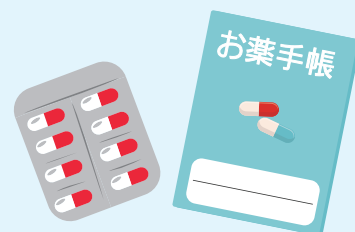
別紙参照



かかりつけ薬局

薬の飲み方や、飲みやすく一袋にまとめるなど、薬に関することはかかりつけ薬局に相談しましょう。

別紙参照



高齢者を狙った悪質な商法が増えています!



悪質業者は、多くの高齢者が感じている「お金」「健康」「話し相手」「住まい」などに対する不安につけこんで近づき、言葉巧みに不安をあおって大切なお金をだまし取ります。

高齢者の悪質商法被害をなくすためには、高齢者自身が気をつけることはもちろんですが、家族や近所の人など周囲の人が見守ることも大切です。もし被害にあったときは、すぐに警察や消費者相談窓口などに相談し、クーリングオフ制度などを活用して解約しましょう。

萩市消費生活センター 0838-25-0999

