

認知症の早期発見と初期症状

●認知症は早期に気づくことが大切です

認知症は進行性の疾患なので、気づかないまま放置すると、どんどん症状が悪化してしまいます。しかし、生活習慣病と同じように早期に発見し適切な治療を行うことで、病気の進行を遅らせたり、症状を軽減させたりすることも可能です。

認知症を疑うような行動や体調の変化に気づいたら「気のせいかな」「年だから仕方がない」と自分で判断せず、かかりつけ医や地域包括支援センター（P15参照）などにご相談ください。

《早期発見・早期対応が大切な理由》

症状の原因によっては、早い段階で治療を始めれば回復が期待できる場合もあります。



今後の生活の備えやもしものときの話を、余裕をもって進められます。



早期の対応でその後の症状の緩和や進行の遅延が期待でき、生活の質をより良い状態で保つことができます。



介護保険の制度やサービスの利用など、今後の計画について、本人の意思を反映させて立てられます。

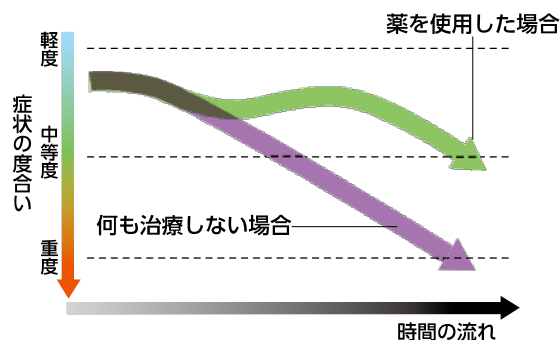


進行を遅らせることが可能な場合もあります

認知症の発病後でも薬による治療やリハビリを行うことで、記憶などの認知機能の障害を改善したり、進行を遅らせることが可能な場合があります。

薬による治療効果のイメージ

アルツハイマー型認知症の進行の例



(注) 服薬により吐き気や食欲不振などの副作用が生じる場合があります。

脳のリハビリの例

認知刺激療法

言葉や会話だけでなく、五感(見る、触る、聞く、味わう、匂いをかぐ)を使い、脳の活性化や認知機能の改善を図ります。

回想法

会話や古い写真を見ながら昔を思い起こすことで、気持ちの安定やコミュニケーションの活性化につなげます。



音楽療法

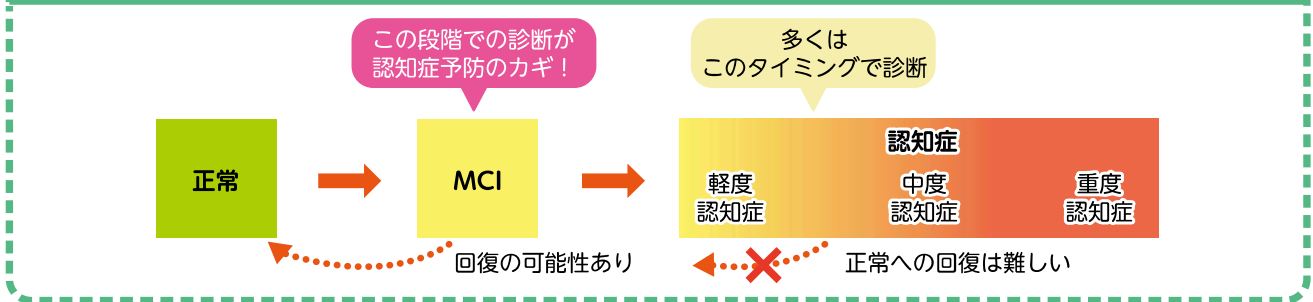
音楽を聞いたり、合唱や演奏をしたりすることで、脳の活性化やストレスの軽減が期待できます。



●認知症予備群(軽度認知障害:MCI)のうちに対処しましょう

軽度認知障害(MCI)とは認知症の前段階で認知症ではありません。この段階で生活習慣の見直しなどの対処をすることで正常な状態へ戻ったり、認知症の発病を遅らせたりすることができるといわれており、発見や対処が早ければ早いほど効果的と考えられます。認知症を予防するために、早期発見・早期対処に努めましょう。

軽度認知障害(MCI)と認知症の関係



●気づいてください! 認知症のサイン

何回も同じことを尋ねたり、身だしなみに気を使わなくなるなど、以前と違う様子があれば認知症の前兆の可能性があります。

本人の気づき

- しっかり寝ているのに昼間にウトウトしてしまう
- 気分が落ち込み不安感が強くなった
- 車の駐車が以前より下手になった
- 仕事や家事でうっかりミスが増えたなど



家族など周囲の人の気づき

- 同じことを何回も尋ねる
- 短気になった、あまり外出しないなど、以前と違う様子が見られる
- 几帳面できれい好きな人だったのに、家がひどく散らかっている
- 料理の味付けが以前と変わったなど



●「認知症」と年相応の「もの忘れ」の違い

認知症の初期症状にみられる記憶障害による「もの忘れ」と、生理的老化による年相応の「もの忘れ」とは異なります。

認知症の早期発見と初期症状

生理的老化による「もの忘れ」	認知症の「もの忘れ」
<p>◆体験の一部を忘れる</p> <p>食事をしたことは覚えており、その内容などを忘れてしまうことがあります。ヒントがあれば思い出せることがあります。</p> 	<p>◆体験のすべてを忘れてしまう</p> <p>食事・入浴など体験したこと自体を忘れてしまいます。</p> 
<p>◆約束をうっかり忘れる</p> 	<p>◆約束したこと自体を忘れる</p> 
<p>◆目の前の人の名前が思い出せない</p> 	<p>◆目の前の人や誰なのかわからない</p> 
<p>◆もの忘れをした自覚がある</p> <p>自分が忘れっぽいことをわかっています。</p> 	<p>◆もの忘れをしたことを自覚できない</p> <p>忘れていたこと自体を気づかなくなります。</p> 
<p>◆日は多少間違えても、月は間違えない。人物、場所などは覚えている</p> <p>家族や自宅の場所を忘れることはありません。</p> 	<p>◆日時、人、場所などがわからなくなる</p> <p>月日や家族、自宅の場所などがわからなくなります。</p> 
<p>◆性格に大きな変化はない</p> <p>態度や人格面は変わりません。</p> 	<p>◆性格が変わる</p> <p>頑固や怒りっぽさなどが目立つようになります。</p> 
<p>◆日常生活に支障はない</p> <p>問題なく日常生活を送ることができます。</p> 	<p>◆日常生活に支障がある</p> <p>ふだん生活するうえで、さまざまな支障が起きます。</p> 