

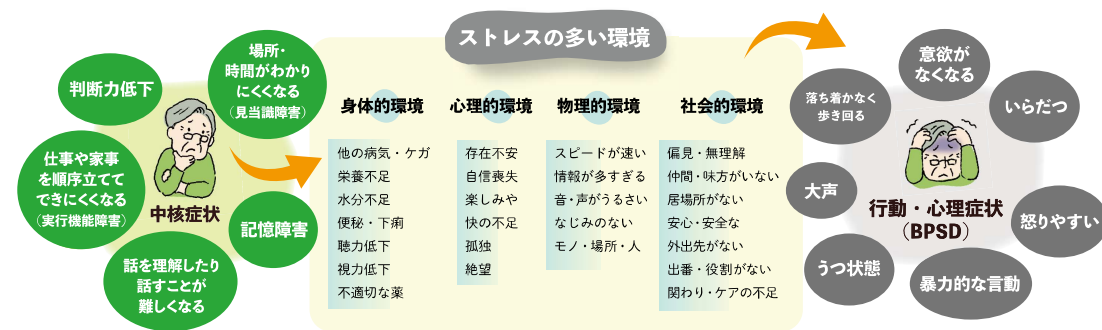


認知症とは何ですか？

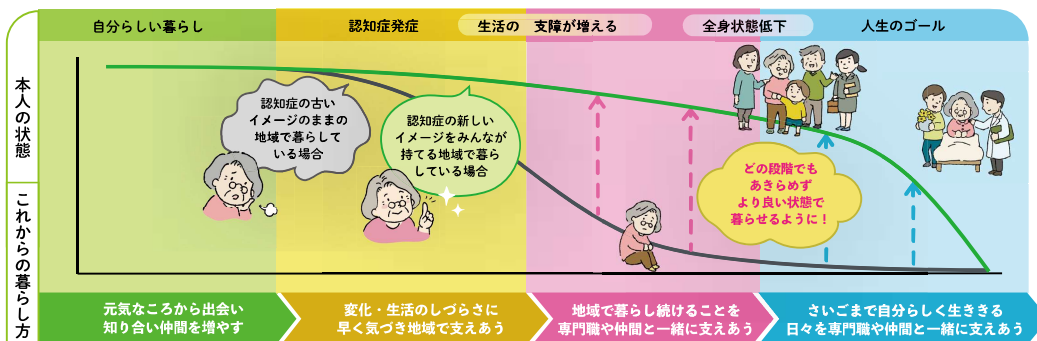
暮らしの障害です。



脳の病気やさまざまな原因によって脳の働きが低下し、日常生活や社会生活を送るうえで支障が出てくる状態です。「認知症=もの忘れ」と思われがちですが、もの忘れ以外の症状が見られることもたくさんあります。



Q 認知症はどんな経過をたどりますか？



A 認知症の症状や経過は、一人ひとり違います。一般的に認知症の症状は長い年月をかけて緩やかに進行すると言われています。急激に状態が変化した場合は、他の病気が影響していたり、本人を取り巻くさまざまな環境によるストレスで症状が強く見られることもあります。早い段階から認知症についての正しい知識を学び、備えていきましょう。



Q 「認知症かもしれない」と思ったらどこに相談したらいいですか？

A まずは、お住まいの地区の「あんしんすこやかセンター」にご相談ください。

あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）

認知症に関する「もの忘れ相談」を行っています。その他、地域の取組み（自主グループなど）や介護保険、保健福祉サービスなど、さまざまな相談を無料で受け付けています。

※裏表紙に連絡先の一覧があります。

もの忘れチェック相談会

認知症が疑われる方やそのご家族を対象に、医師と個別に相談できる予約制の相談会です。



認知症初期集中支援チーム事業

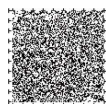
認知症（疑いを含む）の方やご家族を対象に、医療・福祉の専門職からなる「認知症初期集中支援チーム」が定期的に家庭訪問（6カ月程度）し、認知症に関する正しい情報提供のほか、認知症の進行や生活・介護に関する心理負担の軽減、適切な医療・介護サービス利用などの支援体制を作ります。



高齢者安心コール

☎ 03-5432-1010 (24時間365日受付)
FAX 03-5432-1030

日常生活の困りごとや、見守りに関する相談を24時間受け付けています。相談内容に応じて電話訪問員による電話訪問サービスやボランティアによる訪問援助サービスがあります。





病院について
～早めの受診をお勧めします～



Q 認知症についてどの病院に
相談するといいいですか？

A まずは、かかりつけ医にご相談ください。必要に応じて、かかりつけ医が専門の医療機関をご案内します。かかりつけ医がいない場合は、一般的には、神経内科や精神科、脳神経外科などで診断を受けられます。「もの忘れ外来」や「認知症外来」と表記している医療機関もあります。

医療機関の紹介

かかりつけ医 普段の様子を知っているかかりつけ医に相談してみましょう。

**世田谷区もの忘れ
診断地域連携**

地域の身近な病院ともの忘れ診断ネットワーク病院（専門医療機関）が連携して、専門的な検査や治療などにつなげる仕組みがあります。

認知症疾患医療センター 地方独立行政法人 東京都立病院機構
東京都立松沢病院 認知症疾患医療センター
☎ 03-3303-7211(代表)



認知症サポート医

国や都による、適切な認知症診療の知識や技術などを習得する研修を受講した医師を「認知症サポート医」といいます。認知症サポート医の一覧はホームページ「とうきょう認知症ナビ」に掲載しています。



とうきょう認知症ナビ▶



Q 「早めの受診」がいいのはなぜですか？



A 早めの治療や体調管理で症状が改善することがあります。治療が可能な病気が見つかることもあります。

例えば

- 正常圧水頭症
- 慢性硬膜下血腫
- 甲状腺機能低下症、副甲状腺機能亢進症
- ビタミンB1、B12欠乏症
- アルコール依存症

Point!

受診するとき医師に伝えるポイント

- ・日ごろ気がかりに感じていること
- ・気になり始めた時期やきっかけ、具体的な様子や場面
- ・「以前」と「いま」の生活の違い(生活リズム、食事、外出や友人との交流など)
- ・過去の病歴(手術歴や現在治療中の病気など)

あらかじめ伝えたいことや医師に聞きたいことをメモしておくといいいでしょう。



受診について



Q 若くても認知症になることがありますか？

A 65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」といいます。本人が働き盛りであり、家庭や社会で重要な役割を担っているので、仕事や経済的な問題、人間関係、子どもたちなどのこころへの影響が大きな悩みとなります。詳しくは、パンフレット「若年性認知症の方へ」をご覧ください。

若年性
認知症
の方へ▼



家族の声

仲間と出会い、
道が拓かれ、
希望が持てることを
願っています。

(利用できる公的サービスや支援が乏しい) 若年性認知症の方にとって社会資源となる場をつくりたいと、認知症カフェを始めました。ヤングケアラーの方にもお越しいただきたいです。



若年性認知症
カフェ「舟」▶



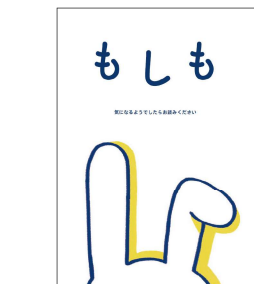


認知症と診断されたら・・・

Q 診断されたら、まわりの人に
伝えた方がいいのでしょうか？



A 不安な気持ちをひとりで抱えず、身近な人に伝えて話しあってみましょう。診断されたその日から人生が変わるわけでも、急に何もかもできなくなるわけでもありません。安心して自分らしく暮らしていくために、何が必要か、これからどんなことができるのか、みんなで知恵を出し合ってみましょう。家族や友人、同僚、近所の人に話しにくいときは、地域の相談窓口である「あんしんすこやかセンター」へ気軽にご相談ください。



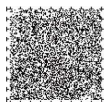
※認知症介護研究・研修仙台センター
平成30年度厚生労働省老人
保健健康増進等事業

周りに打ち明けたことで 生き生きと暮らしている本人の声

わたしが大切にしている思いは、わたしを支えてくれる皆とフラットな関係でありたいということです。信頼があるから自分だけで考え込まないで、困ったときにはありのまま自分の言葉で相談に乗ってもらっています。わたしの夢は、「ずっと通っていた図書館にまた行けるようになること」。これからは、皆さんの助けを素直に受けて、甘え上手でいきたいと思っています。



藤原郁子さん



Q 家族や身近な人にはどんなことを
伝えたらいいですか？



A そのときの自分の気持ちを、家族や身近な人に伝えてください。認知症と診断されたときは、誰でも不安でいっぱいです。気持ちを誰かにつぶやいてみるだけでも心が軽くなります。自分なりに続けたいこと、やりたいこと、まわりをお願いしたいことを遠慮せずに、むしろ具体的に伝えましょう。伝えることで理解者や応援してくれる人が増えていきます。

Q 家族や身近な人はどのように
本人と接すればいいですか？



A 認知症は誰でもなる可能性があります。自分だったらどう接してほしいのかを考えながら、今までと変わらない接し方をしていくことが、良い関係を築く助けになります。本人の言動は意図したものではなく、認知症の症状として現れていることがあります。本人を責めたり、できないことを指摘すると、本人の不安や焦る気持ちを強めてしまいます。医療機関や相談窓口では病状や治療の相談だけでなく、本人との接し方についても相談してみましょう。

認知症と
診断され
たら



全国の本人の声を聴いてみよう

●とうきょう認知症希望大使

東京都では、都民への認知症の理解の促進および認知症の本人からの発信を推進するため、「とうきょう認知症希望大使」を設置しています。



とうきょう認知症
希望大使

●一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ

認知症の本人が主体となって、いきいきと楽しく活動を展開しています。本人の体験や知恵を集めたガイドブックもあります。



本人にとっての
よりよい暮らし
ガイド

