

KNEWS

倉敷中央病院広報誌

Take Free

66

2026.6



公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構

倉敷中央病院

「みんなで支える認知症」





認知症 について

脳神経内科 主任部長
進藤 克郎

認知症と「もの忘れ」は異なります

認知症とは、脳の神経細胞が傷つき、記憶力、理解力や判断力などの「認知機能」が徐々に低下し、その結果、日常生活や社会生活に支障が出る状態を言います。単なる「もの忘れ」とは異なります。テレビに出演しているタレントの名前が出てこないとか、一年前に泊まった旅館の名前が出てこないといったことは正常な方でも珍しくありません。しかし、認知症のもの忘れは、少し特徴的です。例えば、昨日の夕食が何だったか忘れることはよくある話ですが、朝食を食べて15分しか経っていないのに、「さっき朝ご飯を食べた」ということさえ忘れてしまうのはちょっと変です。同居している我が子の顔を見て、「初めまして」とあいさつするのはさらに変です。

認知症には代表的なものとして、脳内にアミロイドβという異常たんぱく質が蓄積して起こる「アルツハイマー型」、脳血管障害で神経細胞が死ぬ「血管性」、レビー小体というたんぱく質が原因の「レビー小体型」、さらに前頭葉や側頭葉が委縮する「前頭側頭型」などがあります。

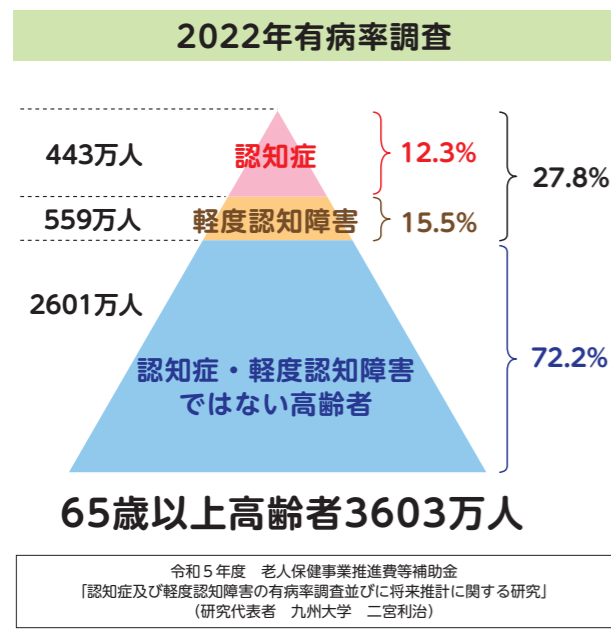
初期にはもの忘れから、同じ話を繰り返したり、物を置き忘れてたりすることがあります。ややこしいことが難しくなり、テレビの録画をしなくなったり、毎日さわっていたはずのパソコンを全く使わなくなったり、料理のレパートリーが極端に減り、毎日肉じゃがを作ったりすることもあります。ほかにも判断力が鈍る、急に怒りやすくなる、不安が強くなる、意欲が低下するなどの変化が見られたりします。

ご自身・ご家族が認知症と分かったら

国内での有病率は高齢者（65歳以上）の約12%とされ、軽度の前段階であるMCI（軽度認知障害）を含めると約3人に1人は認知機能に何らかの問題が見られるとされています。認知症は進行性ですが、早期に医療機関で診断を受け、薬物療法や生活習慣の改善、認知機能トレーニングなどを行うことで、進行を遅らせることが可能です。また、本人の意思を尊重しながら、住み慣れた環境で自分らしく暮らし続けられるように家族や周囲の理解が求められています。

認知症は痛くも息苦しくもありません。おいしいものをおいしく食べることもできますし、家族や友人と過ごす楽しい時間は、相変わらず素敵な時間です。多くの人は、長い人生の中で一度は赤ちゃんに戻りたいなど、願ったことがあるのではないのでしょうか。認知症は赤ちゃん返りです。上手に過ごすことができれば、認知症になった本人は不幸にはならないでしょう。ただ、周囲の方たちには、ちょっと勉強と準備が必要です。本誌がそのお役に立てれば幸いです。

認知症は痛くも息苦しくもありません。おいしいものをおいしく食べることもできますし、家族や友人と過ごす楽しい時間は、相変わらず素敵な時間です。多くの人は、長い人生の中で一度は赤ちゃんに戻りたいなど、願ったことがあるのではないのでしょうか。認知症は赤ちゃん返りです。上手に過ごすことができれば、認知症になった本人は不幸にはならないでしょう。ただ、周囲の方たちには、ちょっと勉強と準備が必要です。本誌がそのお役に立てれば幸いです。



もしかして、認知症？ – MCI (軽度認知障害) の増加

生活習慣の改善（血圧管理、脳卒中予防、禁煙など）により、認知症患者数は近年横ばいからやや減少傾向です。一方で、MCI（軽度認知障害）の患者さんは増えています。日常生活に大きな支障はありませんが、この段階で受診や予防行動につなげることができれば、認知症に進まずに済む可能性があります。

「自分の家族はまだ大丈夫」と思い込みやすく、家族が気づかずに放置され悪化してしまうケースがあります。早期の気づきと準備が重要です。

MCIに気づくための「生活上のサイン」 – 日常生活の中の「小さな変化」を見逃さない！

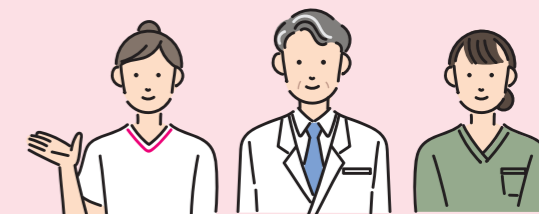
- ATM 操作や電話操作など、これまでできていた動作が難しくなる
- 食量や水分摂取量の減少
- 同じ食品を大量に買い込むなどの行動
- 孫の名前が出てこないなどの軽い記憶の変化
- イライラやふさぎ込みがちなどの性格の変化

補聴器を活用して
会話し、周囲が困りごとに
気づくのも予防のひとつ！
MCIに気づいたら、
認知症に進むのを防ぐチャンス。
まずは医療機関にご相談ください。



認知症のことで困ったら医療ソーシャルワーカーへ相談を。

ひとりで抱え込まず、医療ソーシャルワーカーへ相談してみよう。また、医療職が生活上のサインに気づいた時、医療福祉相談室を案内することがあります。医療ソーシャルワーカーが認知症初期集中支援チーム*や地域包括支援センター（本誌8ページに掲載）などの支援におつなぎします。



*認知症に関する専門知識をもった医療・介護の専門職が、認知症が疑われる方や認知症の方、およびその家族のご自宅を訪問し、必要な方への認知症かどうかの診断のための受診への促し、適切な医療サービスや介護サービスの紹介、療養や生活上でのお困りことを伺い一緒に解決策を考えるなど、一定期間（おおむね6か月以内）集中的に支援するチームです。実施主体は各市町村です。

認知症看護認定看護師からのワンポイントアドバイス

「これがあると安心」なものを話し合っておきましょう

高齢者は入院や旅行などの環境変化により、認知機能が急激に悪化する可能性があります。隠れMCI、軽度の認知機能低下がある場合は影響がより大きく出やすいです。入院中に安心して過ごせるように「慣れた物（人形、ペットの写真、本、手鏡など）を持ち込む」ことができます。普段から「これがあると安心」なものを話し合っておきましょう。いざというときにそれを持参すると、環境変化のストレスが軽減されます。

大切なご家族が安心して入院治療を受けられるよう、周囲の方のお力添えをお願いします。また、面会時には「皆が応援しているよ」など安心できる声掛けをお願いします。



進藤医師がアドバイス!!

認知症あるある集

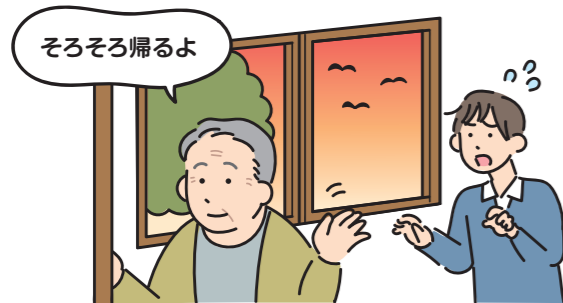


朝食が終わって15分しか経っていないのに「朝ごはんまだ?」

「すぐ準備しますから、ちょっと待っていてくださいね」で十分です。この返事もすぐに忘れますから。これでお昼まで引っぱりましょう。

同じものばかりたくさん買ってくる

よく利用するスーパーに状況を説明しておきましょう。「あとで自宅にお届けしますね」などの声かけしてもらいましょう。



暗くなると「そろそろ家に帰ります」と言って家を出ようとする

「今、迎えを呼んでいますから、もう少し待っていてくださいね」とか、「今、お土産の用意をしていますから、もう少し待っていてくださいね」と言って時間を稼ぎましょう。夜が更けてきたら、「夜も遅くなってきたので、今日はここで寝ましょう」と言い、寝てもらいましょう(本人は記憶が弱いので「さっきもそう言っていた」とは言いません)。

家族が不在の間に、高額契約を結んでしまった

成年後見人制度を利用すると、本人の法律行為をサポートしてくれます。成年後見制度には家庭裁判所に後見人を選任してもらう「法定後見制度」と自分の信頼できる人を後見人に選ぶ「任意後見制度」の種類があります。地域包括支援センター(本誌8ページ)に相談してみましょう。



わが子に「あなたはどなた」と尋ねてくる

生家を訪ねてきた遠い親戚になりきって、話を合わせていきましょう。本人の世界の登場人物になりきることがポイントです。本人の信じている世界が崩れると本人は不安になります。



一人で遠くに外出し、自力で帰ってくるできない

GPS(スマホ、携帯等)を持ってもらうのが基本です。背中に住所、氏名、電話番号を書いた、目立つ布を貼っておいたほうが安心かもしれません。そんなゼッケンを背中に貼ったお年寄りが歩いているたら皆さん覚えているでしょうし、親切な人は電話をかけてくれるかもしれません。近所の知り合いには、あらかじめ伝えておきましょう。

財布やカギをしまい込み、見つからず大騒ぎになる

「大切なものはしっかり、大事にしまわなきゃ」ということで、奥深くにしまい込み、それを忘れてしまいます。まずは一緒に探しましょう。見つけても絶対に「ここにあるよ」と言っはけません。「お前が盗った」と言われます。見つけやすい場所に動かし、本人に見つけさせましょう。GPS 付きのスマホとつないでおいてもいいですね。無くなったらスマホを鳴らせば見つかりますし、外ならGPS で場所がわかります。



家族が限界を感じる

困ったときに相談する人を決めておきましょう。地域包括支援センター(本誌8ページ参照)、医療ソーシャルワーカー(本誌3ページ参照)、ケアマネジャーなど、家族だけで抱え込まないことが大切です。

元気なうちから、家族の話を素直に聞く姿勢を心がけましょう。認知症になったときに、家族の負担が減りますよ。



ご家族が楽になるヒント

GPS 端末を使った見守りサービス

現在地を確認できるだけでなく、万が一のとき駆けつけたり、発見後に自宅へ帰るタクシーを手配してくれるなどの民間サービスがあります。帰りが遅い、施設から行方不明になってしまった、病院に行ったまま帰ってこないといったご不安な状況のサポートが受けられます。



優しい声のコミュニケーション

大きな音は認知症の方には不快に感じられるので、優しい話し方で音を増幅するツールを活用するのもおすすめです。



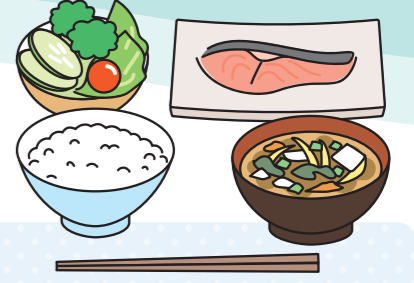


POINT



倉敷中央病院

専門職からのアドバイス



薬剤師が
相談にのります



「飲めない」は体からのサイン

認知症初期は「飲み忘れ」が目立ち始めます。これは単なる不注意ではなく、認知機能の低下や体調不良を知らせる大切なサインでもあります。早期に適切なケアを始めることで状態が改善する可能性があります。お薬カレンダー、タイマーなど服薬支援ツールの活用に加え、何より心強いのはご家族の気づきや協力です。

もし、飲みたがらない場合は薬の「形」を変える、という選択肢もあります。粉薬、シロップ、水なしで飲める錠剤（OD錠）や貼り薬など、患者さんの状態に合わせて対応できます。

その症状、もしかして「お薬の多さ」が原因かも？

高齢者では、とくに薬の種類が増えやすく、副作用や飲み間違いのリスクが高まります。この状態を「ポリファーマシー」といいます。実は、薬の影響で認知症に似た症状が起こるリスクがあり、せん妄、食欲不振、転倒などが起こることもあります。

当院では地域の薬局にもご協力いただきながら「不要な薬の削減」に取り組んでいます。



「お薬が飲めない」「お薬の数が気になる」ときは、お近くの薬剤師に相談しましょう

管理栄養士が
おすすめします



高齢者の食事は“ちょっとした工夫”でぐっと良くなる！

認知機能の維持・改善にはバランスの取れた食事が基本で、特にDHA・EPAが豊富な青魚、野菜・果物・豆類・きのこ類などを積極的にとり、低カロリー・低脂質・減塩を心がけ、糖分・アルコールは控えめにすることが推奨されます。しかし「バランス良く食べましょう」と言われても、毎日きちんと作るのは大変。そこで、普段の食事に取り入れやすい“無理なく続ける栄養のヒント”をご紹介します。

▶ 年齢とともに不足しがちなたんぱく質は“ちょい足し”で補えます

例：味噌汁に卵を1個落とす、冷奴を1品追加する、お惣菜にゆで卵をプラスする。調理が簡単でコスパの良い“卵・豆腐”は、毎日の強い味方です。

▶ 貝たくさん味噌汁は手軽に栄養がとれる一皿

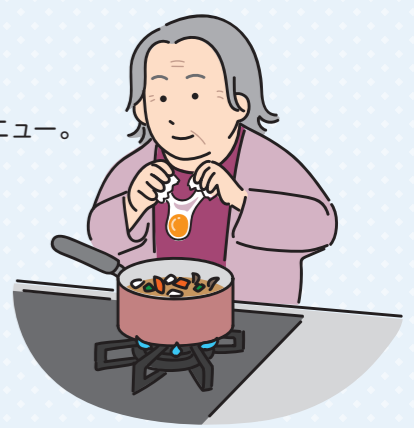
大根・にんじん・豆腐・卵など、1杯で野菜とたんぱく質がしっかりとれる万能メニュー。

▶ 食事はできれば1日3回に

量が少なくても、回数を確保することで栄養を分けて摂取できます。食が進まない日は栄養補助食品も活用しましょう。最近味の種類も多く、食べやすいものも多くなっています。“お守り”として常備するのもおすすめです。

▶ 楽しく食べられる工夫を

好きな味、慣れた料理、食べやすい形に調整して“無理なく続けられる”ことを大切に。



暮らしのヒント

リハビリ療法士が
教えます



「動きたくない」気持ちを動かすことば

今日は暖かいね。外の空気吸ってみる？
お菓子が切れてたね。一緒に買いに行こうか？

高齢になると、「たいがい」「歳だからできん」と体を動かすことから距離を置く方が増えてきます。背景には、意欲の低下だけでなく、痛みや不眠、不安といった気づかれにくい理由が隠れていることも少なくありません。

当院のリハビリでは、あえて「運動」「リハビリ」という言葉を使いません。生活の中で自然に体を動かせる声かけで、本人は「運動」を意識せず一歩を踏み出せます。本人の訴えを否定せず共感することも大事。安心感が生まれ、本音ややりたいことが自然と出てくることもあります。

日々の会話の積み重ねが、外出や動作につながる第一歩！

「嚥下機能維持」が守る、あなたの未来

食事の際は、頭が上向きにならない姿勢で椅子に座り、軽くあごを引き、足は床につけましょう。食事が飲み込みにくい方は、トロミ剤の使用や食事形態の調整をお勧めします。



それ、誤嚥性肺炎のサインかも…

発熱、息苦しさ、痰の増加や食事時のむせ等の症状が見られたら、早めに医療機関を受診しましょう。

嚥下機能を維持したい方は嚥下体操を！

お口の動きを高めるだけでなく、表情筋にも効果があります。ご家族も一緒に、ぜひやってみてください。



コグニサイズで健やかに！

国立長寿医療研究センターが開発した、運動と認知課題を組み合わせた認知症予防プログラムです。運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にします。QRコードからコグニサイズ動画をご覧ください。ご家族も一緒にお楽しみください。



地域の相談窓口「地域包括支援センター」

倉敷市では「高齢者支援センター」という名称が用いられ、高齢者が住みなれた地域で生活していくうえでの総合的窓口です。お住まいの地区(小学校区)ごとに利用できるセンターが決まっています。当院の関連法人である(社福)倉敷中央天寿会の地域包括支援センターは、倉敷市の委託を受けて「倉敷市倉敷中部高齢者支援センター*」として介護や医療の相談、健康増進、権利擁護など高齢者の自立生活を包括的に支援しています。

*担当している小学校区：倉敷東小・万寿小・万寿東小・菅生小の一部

地域包括支援センターの主な役割



こんなお困りごとについて、ご相談いただいています

- 介護保険を申請したいけど、どうしたらいいかわからない。
- 手すりや歩行器を借りたい。
- 近所の〇〇さんのようすがおかしい。
- 地域で体操などの活動をしている所を知りたい。
- もの忘れが進んでいる気がするが、どうしたらよいか。



家族だけで抱え込まず、まずはご相談を！
相談は無料です

公式SNSで情報発信中

市民公開講座の開催状況や疾患の解説記事、
当院で勤務する職員の紹介など、さまざまな
情報を公開していますので、ぜひご覧ください！

