

認知症
ガイドブック
2026

認知症について 知りたい方へ

みんなで支えよう
～安心して暮らせるまちおびひろ～

認知症は誰にでも起こりうる病気です。
この「認知症ガイドブック」には、認知症を理解し
認知症の人や家族に役立つ情報が掲載されています。
認知症になっても、住み慣れた地域で
みんなが安心して暮らしていくために
「認知症ガイドブック」をぜひご活用ください。

帯 広 市



認知症サポーター
キャラバンのマスコット



もくじ

認知症について

認知症とはどんな病気？	2ページ
主な認知症の種類と特徴	2ページ
「認知症」と「もの忘れ」の違いは？	3ページ
軽度認知障害(MCI)とは？	3ページ
若年性認知症とは？	4ページ
認知症の受診について	4ページ
家族がつくった「認知症」早期発見のめやす	5ページ
認知症と車の運転	6ページ
認知症の進行と主な症状	7ページ

認知症ケアパス(認知症の進行に合わせて受けられるサービスやその他の支援)

相談窓口	11ページ
集いの場・介護予防	11ページ
安否確認・見守り	12ページ
権利擁護	12ページ
家族支援	13ページ
生活支援	14ページ
医療	15ページ
介護保険サービス	16ページ
介護保険以外の施設サービス	16ページ

認知症予防について

認知症を予防しよう	17ページ
-----------	-------

地域での見守りについて

認知症サポーター養成講座開催のご案内	18ページ
--------------------	-------

地域包括支援センターの連絡先	裏面
----------------	----





認知症とはどんな病気？

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、働きが悪くなるためにさまざまな障害が起こり、生活する上で支障がでている状態（おおよそ6か月以上継続）をいいます。



主な認知症の種類と特徴

アルツハイマー型認知症

▶どんな病気？

認知症の中でもっとも多く、全体の約6割を占める病気です。脳の神経細胞がゆっくりと減少し、それにより脳全体が萎縮（縮んで小さくなること）するため起きる病気です。

▶主な症状は？

ものの忘れが徐々に現れ、ゆっくりと進んでいきます。昔の記憶は残っていますが、最近のことを覚えることができません。時間や場所がわからなくなったり、お金やお薬の管理が難しくなってきます。進行の度合いや症状には個人差があり、不安やイライラが強くなる、「物を盗られた」などという妄想が表れる、暴言や暴力、一人で家に帰れなくなるなどの症状が見られます。

レビー小体型認知症

▶どんな病気？

「レビー小体」という特殊なタンパク質が、脳の神経細胞の中にたまることによって起きる病気です。

▶主な症状は？

ものの忘れのほか、実際にはないものが見える“幻視”（「壁に虫がいる」「部屋に子どもがいる」など）の症状が見られます。また、体や表情が硬くなる、手が震えたり歩行が小刻みになるなど、パーキンソン病に似た症状が多く見られます。

前頭側頭型認知症

▶どんな病気？

脳の前頭葉と側頭葉の神経細胞が減少し、萎縮していく病気です。65歳未満の若年層で発症が多く見られます。

▶主な症状は？

初期にはもの忘れなどの症状は現れにくいですが、暴力的になったり、周囲の状況に関係なく自分勝手な行動を取ることがあります。万引きや信号無視など社会的ルールが守れなくなったり、こだわりが異常に強くなることもあります。

脳血管性認知症

▶どんな病気？

脳梗塞や脳出血などにより脳細胞に十分な血液がいきわたらなくなり、脳細胞が部分的に死んでしまうことにより起きる病気です。

▶主な症状は？

脳が損傷を受けた場所によりますが、歩けなくなったり手足に麻痺が出ることもあります。また、意欲が低下したり複雑な作業ができなくなります。もの忘れが強くても判断力や理解力は比較的保たれ、症状がまだらに現れます。



「認知症」と「もの忘れ」の違いは？

	年齢相応のもの忘れ	認知症の記憶障害
もの忘れの内容	内容の一部分を忘れる	内容の全てを忘れる
ヒントを与えると	思い出せることが多い	ヒントがあっても思い出せない
もの忘れの自覚	もの覚えが悪くなったように感じ、心配する	数分前の記憶が残らず、自覚しにくい
判断力	低下は見られない	低下する
日時の認識	保たれていることが多い	混乱していることが多い
感情・意欲	保たれている	無気力

例えば…

もの忘れの場合は、お昼ごはんは何を食べたかなどを忘れますが、認知症の場合は、お昼ごはんを**食べたこと自体**を忘れてしまいます。

もの忘れの場合



朝食

散歩

昼食

外出

夕食



認知症の場合



朝食

散歩



外出

夕食



治る病気や一時的な認知症の症状の場合もあります。

- 「正常圧水頭症」、「慢性硬膜下血腫」、「脳腫瘍」
- 不適切な薬の使用
- 甲状腺機能ホルモンの異常
- アルコールの多量摂取



認知症とこれらの病気を見分けることも重要です



軽度認知障害(MCI)とは？

軽度認知障害(MCI)とは認知症の一步手前の状態で、認知症の診断はされませんが、記憶障害と軽度の認知障害が認められます。

認知症におけるもの忘れのような記憶障害が出るものの症状はまだ軽く、日常生活に大きな影響はなく十分に自立した状態ではありますが、正常な状態と認知症の間に位置する予備軍であるといえます。

軽度認知障害(MCI)の段階で気づくことができれば、運動習慣や食生活など生活習慣を改善することで、認知症への進行を防いだり、発症を遅らせることにつながるといわれています。(詳しくは、17ページ「認知症を予防しよう」をご覧ください。)

健 常



MCI



認知症



若年性認知症とは？

認知症は、年齢に関わらず発症する可能性のある病気で、65歳未満で発症した認知症を「若年性認知症」といいます。18～64歳人口における人口10万人あたり50.9人が若年性認知症であるというデータがあります。(2020年 日本医療研究開発機構認知症研究開発事業による若年性認知症実態調査結果より)

40～50歳代の働き盛りの世代に発症するケースが多いため、仕事を継続することが難しくったり、家族への精神的、経済的負担がかかるなどの影響があります。

若年性認知症に関する電話相談はこちら

若年性認知症コールセンター

TEL 0800-100-2707

月～土 10:00～15:00 (年末年始・祝日除く)

※ただし、水曜日は、10:00～19:00

通話料
無料

北海道認知症コールセンター

TEL 011-204-6006

月～金 10:00～15:00 (年末年始・祝日除く)



認知症の受診について

早期受診はどんなメリットがある？

治る病気や一時的な認知症の症状が出る病気が隠れている場合があるので、確認することが大切です。いつもと違う言動に、本人や周囲が「何か様子がおかしい」、「こんなはずではないのに」と感じていても、疲れやストレスのせいと見過ごしたり、ほかの病気と勘違いして発見が遅れることも少なくありません。

早期発見、早期診断や早期対応により、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の生活について考えることができます。また、適切な治療や対応で、進行を遅らせることができます。

どんな病院にかかればいい？

認知症の診断は専門医にかかることが理想ですが、精神科・神経内科や脳神経外科などを受診するとよいでしょう。

問診や検査など(CT、MRI、脳血流検査などの画像検査、記憶・知能などに関する心理検査や認知症のような症状を引き起こす身体の病気ではないことを確認する検査)を通して診断し、適切な治療やケアに結び付けます。

受診するときのポイント

どのような症状があるのか、気になることなどメモをしておきましょう。

本人のことをよく知る身近な人の付き添いがあると安心です。

本人が受診を拒否します。
そんなときはどうしたらよい？



かかりつけ医に相談してみることもひとつの方法です。また、地域包括支援センターなどにも相談できます。



家族がつくった「認知症」早期発見のめやす

日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。

いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医などに相談してみることがよいでしょう。

〈 物の忘れがひどい 〉

- ☐ 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- ☐ 同じことを何度も言う・問う・する
- ☐ しまい忘れ、置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- ☐ 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

〈 判断・理解力が衰える 〉

- ☐ 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- ☐ 新しいことが覚えられない
- ☐ 話のつじつまが合わない
- ☐ テレビ番組の内容が理解できなくなった

〈 時間・場所がわからない 〉

- ☐ 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ☐ 慣れた道でも迷うことがある

〈 人柄が変わる 〉

- ☐ 些細なことで怒りっぽくなった
- ☐ 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- ☐ 自分の失敗を人のせいにする
- ☐ 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

〈 不安感が強い 〉

- ☐ ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- ☐ 外出時、持ち物を何度も確かめる
- ☐ 「頭が変になった」と本人が訴える

〈 意欲がなくなる 〉

- ☐ 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- ☐ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ☐ ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる





認知症と車の運転

仕事のため？
通院、買い物のため？



認知症である場合、安全な運転の継続が徐々に難しくなります。道路交通法では、運転者が認知症であると判明した場合、「運転免許を取り消す」または、「免許の効力を停止する」と定めています。

本人が運転に自信がなくなったとき、家族が本人の運転に心配になったときは、本人を含め、家族や関係者で早いうちから話し合いを持ちましょう。本人にとっての運転の目的や、運転することの意味をよく理解することが大切です。

〈運転チェック ～あなたや家族は大丈夫？～〉

以下の5項目の運転状況は、年をとっただけで増えてくる失敗というわけではなく、認知症という病気のためにさらに起こりやすくなる失敗です。ひとつでも繰り返して起こすようなときは、交通事故を起こす確率が高く、危険であることを示すサインです。

以下の5項目の運転が見られた場合は日付をメモしておき、相談する際に活用しましょう。

運転チェック		日付	日付	日付	気づいたこと
1	センターラインを越える				
2	路側帯に乗り上げる				
3	車庫入れ(指定枠内への駐車)に失敗する				
4	ふだん通らない道に出ると、急に迷ってしまったり、パニック状態になったりする				
5	車間距離が短くなる				

「認知症高齢者の自動車運転を考える家族介護者のための支援マニュアル」より

〈運転技能検査の新設とサポートカー限定免許(令和4年改正道路交通法施行)〉

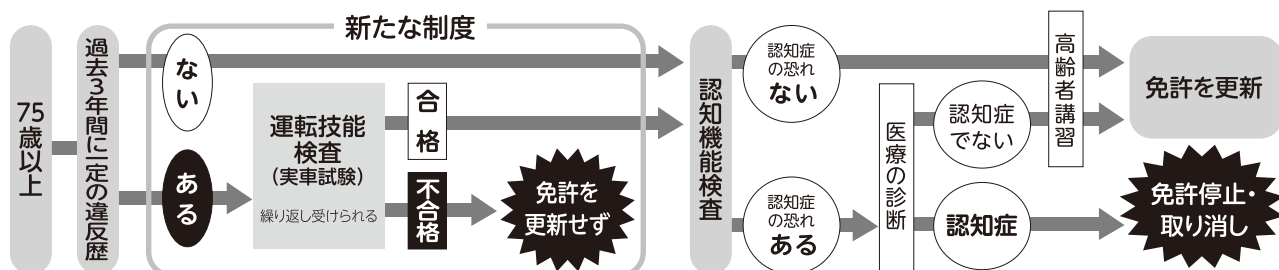
高齢運転者の事故防止対策の強化と充実を図る目的で、改正道路交通法が施行されました。(令和4年5月13日)

75歳以上で過去3年間に信号無視などの一定の違反歴がある方は、免許証更新時に運転技能検査の受検が義務化されました。

サポートカー 限定免許制度

運転に不安を感じるものの運転を継続したいという方については、より安全な車のみ運転を継続できる「サポートカー限定免許」の申請が可能です。運転免許証の更新に併せて申請を行うことが可能です。

●75歳以上で運転免許を持っている方の検査の流れ



〈免許の返納について〉

本人確認書類として、「運転経歴証明書」の交付を受けることができます。

※申請には手数料がかかります。

※自主返納後5年が経過している方、交通違反等により免許取り消しとなった方は運転経歴証明書の交付を受けることができません。

◎交付窓口(土日祝、年末年始は除きます)

帯広運転免許試験場……………受付時間／8:45～16:30

※ただし、第1・3日曜日のみ、13:00～16:30

申請する内容により受付できない場合があります。詳細は問合せください。

帯広警察署……………受付時間／9:00～16:30

60歳以上の方で運転経歴証明書を持っている方は、バス運賃が半額になります。降車時に運転手へご提示ください。

〈適用路線〉

十勝バス・拓殖バス全路線(十勝管内)

運賃についてのお問合せ先

十勝バス……………TEL(0155)23-5171

拓殖バス……………TEL(0155)31-8811

運転免許返納等に関する問合せ・安全な運転に不安のある方や家族の相談窓口

帯広運転免許試験場 (帯広市西19条北2丁目) **TEL 0155-33-2470**



認知症の進行と主な症状

※症状には個人差があります

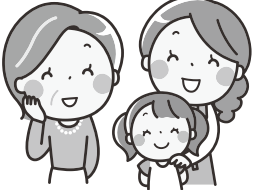
認知症の進行例 ▶▶▶ 右に行くほど発症から時間が経過し、進行している状態

正 常

軽度認知障害 (MCI)

認知症の疑い

認知症を有するが
日常生活は自立

本人の様子	そのまま過ごしていると5年で、約半数が認知症になるといわれています あれっ…ちょっと変かな? 	● 会話の中に、「あれ」「これ」などの代名詞が増える ● 約束したことを忘れる ● 物を探すことが増える ● 不安・いらいら ● 好きだったことに興味を持たなくなる ● やる気が出ない ● 同じことを何度も話したり聞いたりする ● 忘れることは多いが日常生活は自立
対応のポイント	● 適度な運動やバランスの良い食事を心がける ● 趣味や人との交流を楽しむ 	● 短い言葉でゆっくりと話す ● メモに書いて目立つところに貼っておく ● 時計やカレンダーなどを近くに置いて日時の見当がつく工夫をする ● 同じことを何度聞かれても親切に対応する × してはいけないこと ● 訴えを無視したり拒否する ● 急がせる ● 間違いを指摘する
家族の心構え	● 「いつもと様子が違う…」何か気になることがあったら、早めにかかりつけ医や地域包括支援センターに相談する ● 家庭内で役割を持ってもらい、それを継続できるようにする 	● 望ましい接し方や、コツを学ぶ (認知症サポーター養成講座、認知症・家族の集い茶話会などへの参加も有効です) ● 家族間で、今後の生活や介護のことについて話し合っておく 

「人生会議 (ACP アドバンス・ケア・プランニング)」を知っていますか？

人生会議とは、もしものときのために、自分が望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療スタッフ・ケアマネジャーと繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。まずは、自分の考えを整理するところから始めてみましょう。

【自分の考えを整理するポイント】

- ☐ 生活の中で大切にしていることは何ですか？
- ☐ 病気やけがで意思表示できなくなったとき、どのような治療を受けたいですか？
- ☐ 自分の代わりに判断してほしい人は誰ですか？

※知りたくない、考えたくない人への配慮も大切です。

認知症は少しずつ進行し、症状が変化していきます。家族や周囲が認知症を理解し、進行に合わせて上手に対応していくことが大切です。



誰かの見守りがあれば 日常生活は自立

日常生活に 手助け・介護が必要

常に介護が必要

- ついさっきのことも忘れてしまう
- 「物を盗まれた」などのトラブルが増える
- 外出先から、一人で戻れなくなる
- 鍋を焦がすなどの火の不始末が増える
- 興奮し怒りっぽくなる
- お金の出し入れや支払いが難しくなる
- 入浴や着替えなどがうまくできなくなる
- 暴力を振るうようになる

- 会話が成り立ちにくくなる
- 尿意や便意を感じにくくなる
- 食べられない物を口に運ぶ
- 親しい人や家族を認識できなくなる
- 表情が乏しくなる
- 飲み込みが悪くなる
- ほぼ寝たきりで意思疎通が難しくなる

- 本人の訴えを受け入れて否定しない
- 物がなくなった際は一緒に探し、普段からしまう場所を確認しておく
- 衣類や持ち物に連絡先を記入しておく
- 嫌がることやできないことを無理にさせない

- 体調の変化に注意する
- 家族の顔がわからなくなっても、安心を与えられるようにつとめる
- やさしく触れるなど、スキンシップを大切にする
- 表情などのサインを大切にする



- 家に鍵をかけて、本人を出られないようにする
- 強い口調で怒りつける
- 無理やり入浴させようとする



- 介護者の都合を優先する(例: すぐにオムツにする)
- 食べようとするものを力づくで奪う

- 適度に休息をとるなど、介護者自身の健康管理に気をつける
- 介護サービスを有効に利用する



- 普段の生活の中でできないこと(食事・排泄・入浴)が増え、合併症を起こしやすくなることを理解する
- どのような最期を迎えるか、本人の視点に立って家族間で話し合っておく



Step1

人生の希望や目標・思いについて考えてみましょう。



Step2

健康について日頃から相談できる主治医を持ちましょう。病気がある場合には、将来どうなるのか、どういう治療をしたらどうなるのか学びましょう。



**病気になったら・・・ではなく、なる前に！
大切な人に、伝えておきたい、聞いておきたい、大切なこと**

Step5

話し合った内容は記録として残して、周りの人たちと共有しましょう。考えが変われば、何度でも書き直して構いません。



Step4

Step3で選んだ人と、あなたの希望や思いを話し合しましょう。



Step3

「もしものとき」あなたの希望や思いを伝えてくれる人を選びましょう。

