



認知症への理解 ～認知症者の視点で考えて～



南部徳洲会病院

認知症看護認定看護師 久保貴子

2024.11.17(日)

本日の予定

■日本人の統計の動向

日本人口の推移

平均寿命と健康寿命

年齢階級別の認知症有病率

■認知症とは

認知症の種類

認知症とMCI

■映像の視聴

「認知症の人の体験世界を感じてみよう」

～認知症介護の原点として～

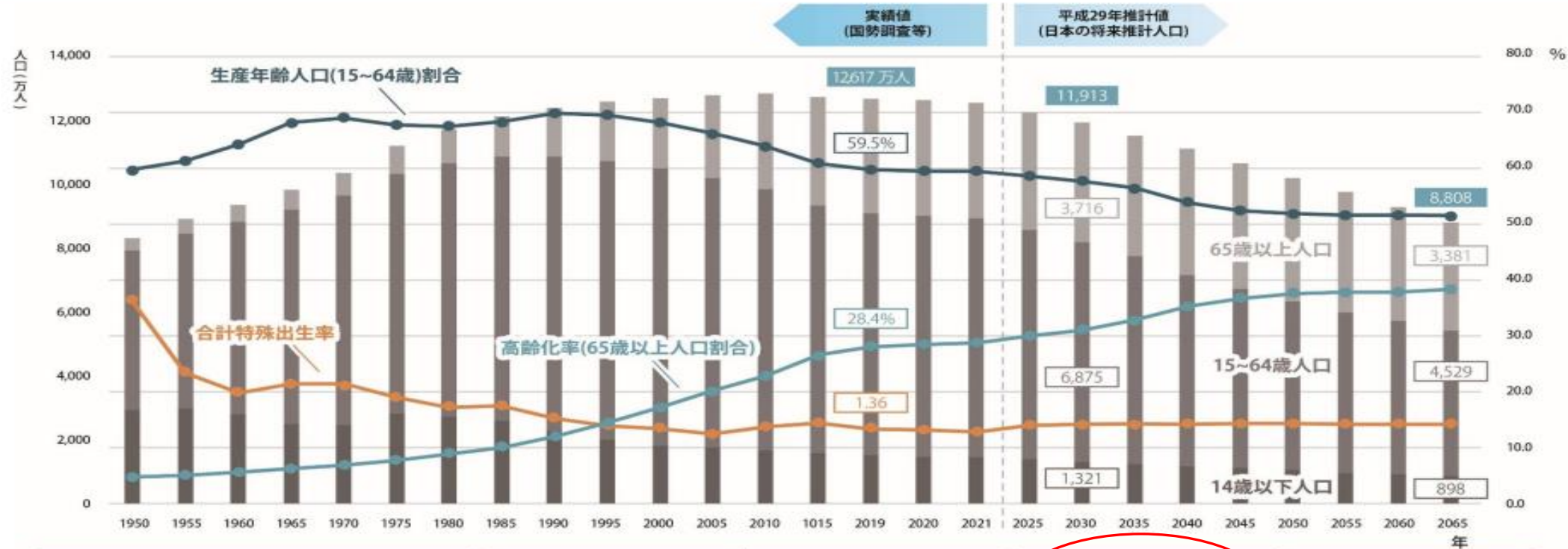
■認知症ケアについてまとめ



© dale

日本の人口の推移

○ 日本の人口は近年減少局面を迎えている。2065年には総人口が9,000万人を割り込み、高齢化率は38%台の水準になると推計されている。



	2015年	2020年	2025年	2055年
65歳以上高齢者人口(割合)	3,387万人(26.6%)	3,603万人(28.6%)	3,677万人(30.0%)	3,704万人(38.0%)
75歳以上高齢者人口(割合)	1,632万人(12.8%)	1,860万人(14.7%)	2,180万人(17.8%)	2,446万人(25.1%)

出典

2021年までの人口は総務省「人口推計」(各年10月1日現在)、高齢化率および生産年齢人口割合は、2021年は総務省「人口動態統計」
2021年までの合計特殊出生率は厚生労働省「人口動態統計」
2025年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(平成29年推計):出生中位・死亡中位推計」

厚生労働省 認知症・参考資料R5より

平均寿命と健康寿命



■平均寿命 (2019年データ)

男性81才(81.41才)

女性87才(87.45才)

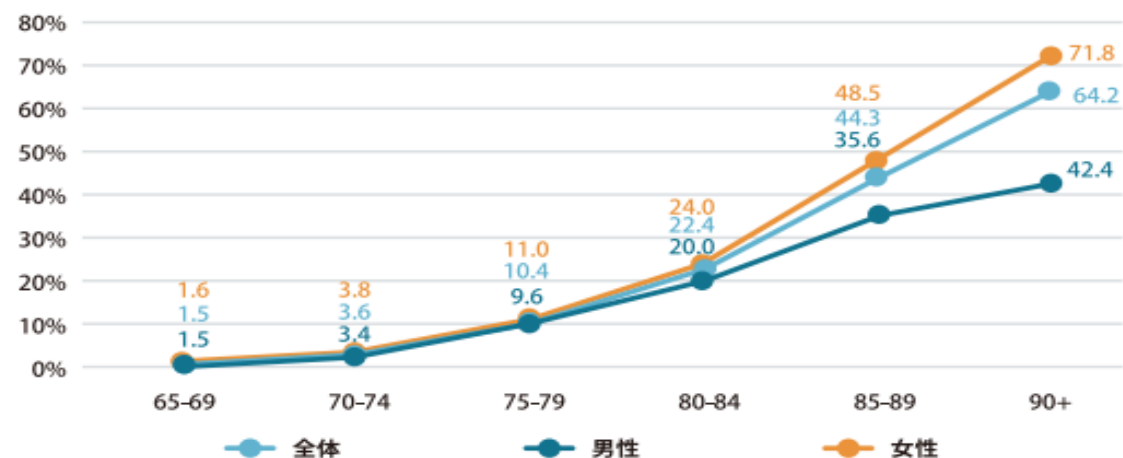
■健康寿命 (2019年データ)

男性73才(72.68才)

女性75才(75.38才)

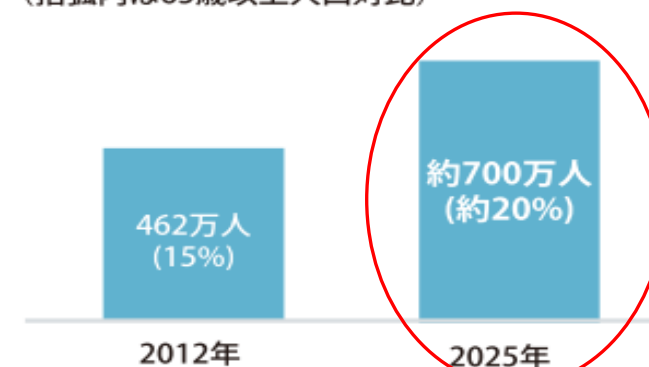


年齢階級別の認知症有病率について



日本医療研究開発機構認知症研究開発事業「健康長寿社会の実現を目指した大規模認知症コホート研究」
 全県調査を行った福岡県久山町、石川県中島町、愛媛県中山町における認知症有病率調査結果（解析対象5,073人）
 研究代表者二宮利治（九州大学大学院）提供のデータより作成

（括弧内は65歳以上人口対比）



「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」
 （平成26年度厚生労働科学研究費補助金特別研究事業九州大学二宮教授）を元に推計

認知症の人の将来推計について

年	平成24年 (2012)	平成27年 (2015)	令和2年 (2020)	令和7年 (2025)	令和12年 (2030)	令和22年 (2040)	令和32年 (2050)	令和42年 (2060)
各年齢の認知症有病率が一定の場合の将来推計 人数/(率)	462万人 15.0%	517万人 15.2%	602万人 16.7%	675万人 18.5%	744万人 20.2%	802万人 20.7%	797万人 21.1%	850万人 24.5%
各年齢の認知症有病率が上昇する場合の将来推計（※） 人数/(率)		525万人 15.5%	631万人 17.5%	730万人 20.0%	830万人 22.5%	953万人 24.6%	1016万人 27.0%	1154万人 33.3%

出典

「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」（平成26年度厚生労働科学研究費補助金特別研究事業九州大学二宮教授）
 （※）久山町研究からモデルを作成すると、年齢、性別、生活習慣病（糖尿病）の有病率が認知症の有病率に影響することがわかった。
 本推計では2060年までに糖尿病有病率が20%増加すると仮定した。

厚生労働省 認知症・参考資料R5より

認知症の高齢者(推計) NHK

2025年 471万6,000人



2040年 **584万2,000人**
(高齢者の約15%)



推計

584万人



認知症の種類（主なもの）

○ 認知症にはその原因などにより、いくつか種類がある。

■ 前頭側頭型認知症

◆ 脳の前頭葉や側頭葉で、神経細胞が減少して脳が萎縮する病気です。

【症状】

感情の抑制がきかなくなったり、社会のルールを守れなくなるといったことが起こります。

■ レビー小体型認知症

◆ 脳内にたまったレビー小体と呼ばれる構造物が脳などに出現し脳の神経細胞が破壊されおこる病気です。

【症状】

現実にはないものが見える幻視や、手足が震えたり筋肉が固くなるといった症状が現れます。歩幅が小刻みになり、転びやすくなります。

■ 血管性認知症

◆ 脳梗塞や脳出血によって脳細胞に十分な血液が送られずに、脳細胞が死んでしまう病気です。高血圧や糖尿病などの生活習慣病が主な原因です。

【症状】

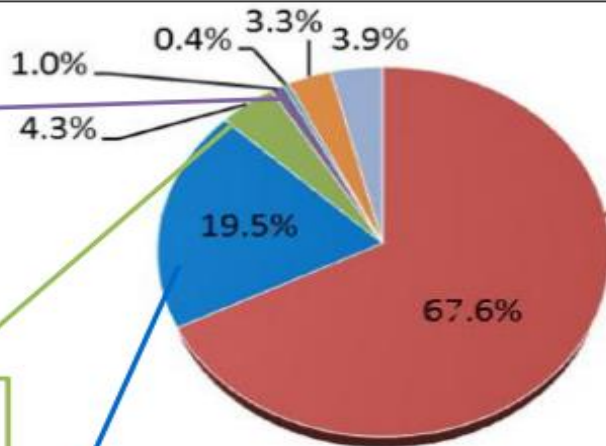
脳血管障害が起こるたびに段階的に進行します。また障害を受けた部位によって症状が異なります。

■ アルツハイマー型認知症

◆ 脳内にたまった異常なたんぱく質により神経細胞が破壊され、脳に萎縮が起こります。

【症状】

昔のことはよく覚えていますが、最近のことは忘れてしまいます。軽度の物忘れから徐々に進行し、やがて時間や場所の感覚がなくなっていきます。



各説明は、全国国民健康保険診療施設協議会「認知症サポーターガイドブック」を元に作成
データは、「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」(H25.5報告)及び『「認知症高齢者の日常生活自立度」Ⅱ以上の高齢者数について』(H24.8公表)を引用

(その他の凡例)

- アルコール性
- 混合型
- その他

認知症と軽度認知障害(MCI)

■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ヵ月以上継続)」厚生労働省ホームページより
- ・「通常、慢性あるいは進行性の脳の疾患によって生じ、記憶、思考、見当識、理解、計算、学習、言語、判断など多数の高次脳機能の障がいからなる症候群」

日本神経学会「認知症疾患診療ガイドライン2017:WHO(世界保健機構)によるICD10より



認知機能が低下し
1人で生活することが困難な状態



■軽度認知障害とは(MCI)



“正常でもない、認知症でもない、その移行期“

- 1.年齢や教育レベルの影響のみでは説明できない記憶障害が存在する
- 2.本人または家族による物忘れの訴えがある
- 3.全般的な認知機能は正常範囲である
- 4.日常生活動作は自立している
- 5.認知症ではない



*MCIから正常な状態に回復する人の割合は1年で16～41%

MCIから認知症に進行する人の割合は1年で5～15%とされています

もの忘れセルフチェックリスト

 [ページの内容を印刷](#)

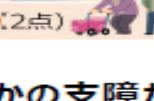
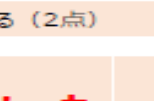
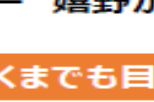
記事番号： 1-9823

公開日 2023年05月24日 更新日 2024年10月29日

早期発見・早期治療が大切

もの忘れセルフチェックリスト



1	今日が何月何日かわからない時がありますか 	点	6	車（運転）やバス、モノレールに乗って一人で外出できますか 	点
2	財布や鍵など、大事なものを置いた場所を忘れたり、見つからなくなったりすることがありますか 	点	7	5分前、少し前に聞いた話を思い出せない時がありますか 	点
3	お金の出し入れや、支払いは一人でできますか 	点	8	言おうとしている言葉が、すぐに出てこない時がありますか 	点
4	必要な時、自分で電話番号を調べて、電話をかけていますか 	点	9	自分で道具（掃除機、ほうき等）を使って掃除（屋内・屋外）をしていますか 	点
5	一人で買い物に行っていますか 	点	10	周りの人から「いつも、もの忘れがある」「同じことをきく」など、もの忘れがあるといわれますか 	点

15点以上の場合は、社会生活に何らかの支障が出ている可能性があります。
お近くの医療機関や相談機関に相談しましょう。
監修：沖縄県認知症疾患医療センター 嬉野が丘サマリヤ人病院

チェックした
合計点数

点

もの忘れチェックリストは、あくまでも目安です。診断には医療機関での受診が必要です。

2023年6月1日作成

塩分と動物性脂肪を抑えた
バランスのよい食事を



適度に運動を行い
足腰を丈夫に



飲酒とタバコはやめて
規則正しい生活を



今から
始めよう!

認知症予防10箇条

生活習慣病(高血圧、肥満など)の
予防・早期発見・治療を



転倒に気をつけよう。
頭の打撲は認知症招く



興味と好奇心を
もつように



考えをまとめて
表現する習慣を



こまやかな気配りを
しなよい付き合いを



いつも楽しく
おしゃれ心を忘れずに



くよくよしないで
明るい気分で生活す



※出典：公益財団法人 認知症予防財団ホームページ





国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

認知症になっても 安心して暮らすために

～那覇市認知症ケアパス～

誰でも認知症になる可能性があります。
地域で増やし、支え合うことが必要になります。



那覇市認知症ケアパス

認知症の
受診と治療 P3

認知症
あんしん
ガイド① P5

認知症
あんしん
ガイド② P7

認知症
予防の心得 P10

ご家族・
地域の方への
メッセージ P11

困った時の
Q&A

「認知症の人の体験世界を感じてみよう」
～認知症介護の原点として～

今からDVDをご視聴頂きます。





00:00:00



-00 : 16 : 42





認知症ケアについてまとめ

■高齢者のケアが基本 敬意をもってケアしましょう

■まずは、予防から

認知症者の視点(世界)でケアしましょう

■認知機能には、良い時も悪い時もムラがあります

無理強いせず、調子のよい時にトライしましょう

時間を空けてみる 対応方法を変えてみる 対応者を変えてみる

■行動の背景には、意味があります

性格 生活歴 体調や睡眠状況などは どうですか？

■一人で抱え込まず、周囲に相談しましょう





最後に・・

認知症の行方不明者：19000人/年^(2023年)

沖縄県は118人/年^(2023年)

■初期の認知症者にも多い

「うちは、大丈夫」

「そろそろ、相談しようかな・・」

本人は、住所が言えますか？



大切な家族を守りましょう

ご清聴ありがとうございました

