

認知症に関する女子高校生の意識調査

主任研究者 小長谷 陽子 (認知症介護研究・研修大府センター研究部)

分担研究者 鈴木 亮子 (認知症介護研究・研修大府センター研究部)

A. 背景と目的

認知症に関する認識や知識はメディアで取り上げられる頻度が増えるにつれ、社会一般に広がりつつある。高校生、大学生などの若い世代にとっても「認知症」という言葉を聞く機会は増えている。その一方で、生活状況としては核家族化が進み、高齢者と生活する機会は減っている。そのため、「認知症」という言葉そのものは聞いたことがあっても、実体験を伴った正しい理解をする機会は決して多くない。また、若年性認知症に関しては、高校生、大学生の親が罹患する可能性もあり、若年性認知症を含め認知症について知ることは若い世代にとっても重要なことである。今後、認知症患者の数は増加の一途であり、これからの担い手となる若い世代に、認知症の正しい知識を早くから伝えることは重要なことである。よって、本研究では若い世代の中でも高校生を取り上げ、認知症に関する授業を実施し、それによる高校生の意識の変化について検討することを目的とした。

B. 方法

1. 対象者

高校2年生346名 (女子)

2. 授業の実施方法

総合授業として90分実施し、テキストとしては大府センターが高校生・大学生向けに作成した認知症啓発のためのパンフレット「認知症ってなんだろう」(添付資料1)を使用した。

3. アンケート実施

授業前後でアンケート(添付資料2)を実施した。授業前後で意識の変化が見られるよう、共通の項目部分を設けるなどして作成した。

以下に、授業前後のアンケートの項目が比較した表を示す。

4. 倫理的配慮

アンケート実施に関して倫理的配慮について説明し、同意をする場合のみ記入

することとした。アンケートは無記名で行い、個人が特定されないよう配慮した。

表 1 質問項目一覧表

授業前後で同じ項目の部分

質問項目一覧	
授業前	授業後
問1 認知症について知っているか	
問2 若年性認知症について知っているか	
問3 家族など身近に認知症の人がいたかどうか	
問4 認知症の人が身近にいた場合、同居家族かどうか	
問5 認知症に対するイメージ(自由記述)	
	問1 認知症の授業はためになったか
	問2 「ためになった」と感じた理由(自由記述)
	問3 「ためにならなかった」と感じた理由(自由記述)
問6 認知症の基本的知識が高校生にも必要かどうか	問4 認知症の基本的知識が高校生にも必要かどうか
	問5 認知症に関して知っていたほうが良いと思うことや知りたいこと(自由記述)
問7① 認知症ともの忘れは同じである	問6① 認知症ともの忘れは同じである
問7② 認知症になった本人は、何もわからないから楽である	問6② 認知症になった本人は、何もわからないから楽である
問7③ 認知症の方には、子どもと接するように接したほうがよい	問6③ 認知症の方には、子どもと接するように接したほうがよい
問7④ 認知症になると、いろいろな気持ちも感じなくなる	問6④ 認知症になると、いろいろな気持ちも感じなくなる
問7⑤ 自分の家族が認知症になったら周りの人に知られたくない	問6⑤ 自分の家族が認知症になったら周りの人に知られたくない

C. アンケート結果

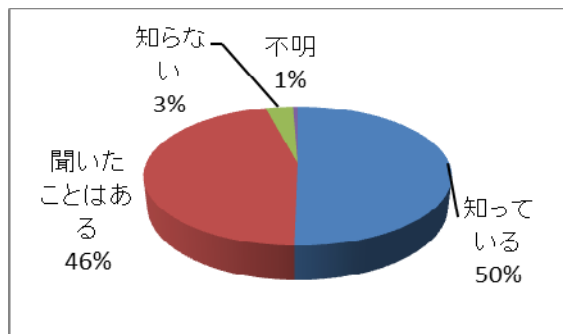
アンケートの有効回答数は 346 名であった。

授業前のアンケート項目の順に結果を示していく。前後で同じ項目の部分については、その比較を示していき、その後、授業後のみの質問項目について順に示していく。

授業前アンケート

問1 『認知症について知っていますか？』

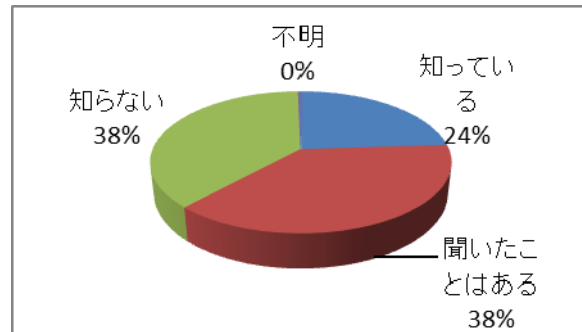
回答	人数
知っている	174
聞いたことはある	158
知らない	12
不明	2
合計	346



認知症について「知らない」という人は「不明」を合わせても5%未満で、“認知症”という言葉についてはほとんどの生徒が知っている。

問2 『若年性認知症について知っていますか？』

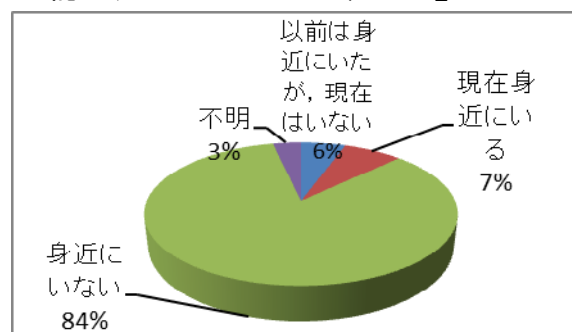
回答	人数
知っている	83
聞いたことはある	131
知らない	131
不明	1
合計	346



“若年性認知症”については、「知らない」と答えた生徒が約40%で、問1に比べるとかなり多くなる。

問3 『ご家族、ご親戚などあなたの身近に認知症のかたはいますか？』

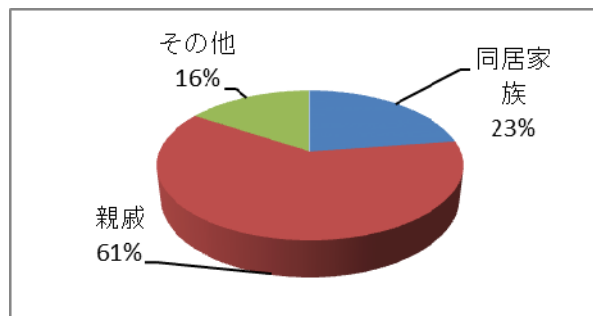
回答	人数
以前は身近にいたが、現在はいない	19
現在身近にいる	25
身近にいない	290
不明	12
合計	346



約85%の生徒は身近に認知症の方がいたわけではなく、実際に接したことはないことがうかがえる。

問4『問3で「1. 身近にいたが、現在はいない」「2. 現在身近にいる」と答えた方がお答えください?』

回答	人数
同居家族	10
親戚	27
その他	7
合計	44



認知症の方が「1. 身近にいたが、現在はいない」「2. 現在身近にいる」という生徒の中で、同居していた経験のある人は約 20%である。対象者全体でみた場合、認知症の人と同居した経験のある人は 2.9 (10 人/346 人) %とごくわずかである。

問5『あなたの認知症に対するイメージを書いてください (自由記述)』

以下は、自由記述の抜粋である。

●問3で「1. 身近にいたが、現在はいない」「2. 現在身近にいる」と答えた人の回答の抜粋

自由記述内容
家族の名前だけでなく、物の使い方すらわからなくなる。名前以前に「存在」自体忘れる。
忘れっぽくなり、意固地になりやすい。怒りっぽくなって、すぐに自分を正当化させようとする。子ども返りしているみたい。
初めは物忘れなど、ひどくなると何かを投げてきたり暴言を吐いたりする。
何度もこれはいけないと言っているのに、また同じ事を繰り返してしまうこと。
突然、外に出てしまう。ご飯を食べたのに食べていないと言う。帰り道がわからない。
曾祖母がつい最近認知症になって、物忘れはぜんぜんないが、何か見えるみたいで火とか使ってその何かを追いかけているらしく、すごく危ないと思う。
自分のことも忘れられるから辛いと思う。
言葉がうまく話せなかったり、うまく歩いたり走ったりできない。気持ちをうまく伝えることができない。
周りも自分も大変辛い。やりたいことができない。
本人の意志とは無関係にやりたいこともできなくて、もしやれたとしても何かしらで怒鳴られたり、好きなことをしても止められたりで、かわいそうだと思う。怒ってほしくて悪い事をしたわけではないのに、怒鳴られるのは嫌だと思う。もう少し認知症の人の気持ちをわかりたいと思う。

●問3で「3. 身近にいない」と答えた人の回答の抜粋

自由記述内容
物忘れが激しい。新しいことがなかなか覚えられない。
物が自分の所にあるのに、盗まれたと思い込んでしまう。
外を歩いたり、訳のわからない事を言い出す。
自分が何をやっているかわからなくて、物忘れが激しい。
すぐ怒る。常にボーっとしている。
最終的には何もわからなくなる。
対処が大変。家族を傷つける。
毎日、相手していると疲れる。
赤ちゃんみたいになるイメージ。
智恵遅れ。
介護する人は認知症について理解していかななくてはならないから大変。
物忘れが激しい。悲しい。何もかも失う、忘れる。治らない。怖い。
悲しい病気、いろいろな事を忘れてしまうから。最終的には家族の事も忘れてしまったり、生きていくための一つ一つの事を忘れてしまう病気。
自分の大切な思い出とか人とか、全部忘れていってしまうし、一人にすると危ないし、かわいそう。
その人がまったく別人ようになっていってしまう。そして身近な物や人なども忘れてたりする。とても悲しいイメージがあります。
認知症の人が言う言葉に対してイライラするかも知れないが、自分の身近に認知症の人がいたら、ちゃんと受け止めたい。

身近に認知症の人がいた生徒とそうでない生徒では、身近に認知症の人がいた生徒のほうが、感情の変化や認知症の症状の様々な行動を具体的にあげている。

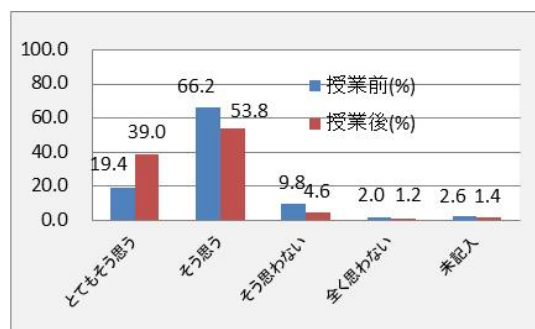
また、身近に認知症の人がいた生徒とそうでない生徒ともに、単に **negative** なイメージだけでなく、本人の辛さや周りの辛さにも目が向いていたり、本人の辛さを思い「認知症の人の気持ちをわかりたい」「受け止めたい」という共感的な気持ちを抱いていることがうかがえる。

問 6(授業前) : 問 4(授業後)

『認知症の基本的なことについて、高校生ぐらいの年齢の人たちも知っている必要があると思いますか?』

	授業前		授業後	
	人数	%	人数	%
とてもそう思う	67	19.4	135	39.0
そう思う	229	66.2	186	53.8
そう思わない	34	9.8	16	4.6
全く思わない	7	2.0	4	1.2
未記入	9	2.6	5	1.4
合計	346	100.0	346	100.0

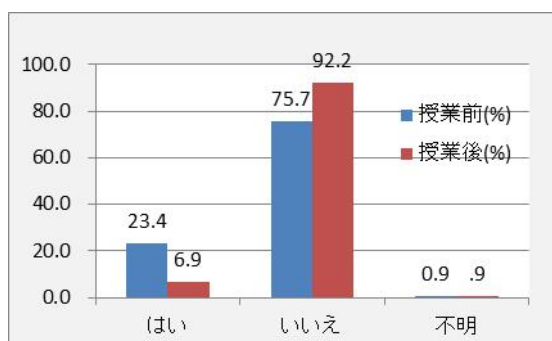
85.6
92.8



授業後のほうが、認知症のことについて知っている必要があると感じている生徒(「とてもそう思う」「そう思う」)が増加している。また、授業後では「とてもそう思う」という生徒が増加している。

問 7①(授業前) : 問 6①(授業後) 『認知症は物忘れと同じである』

	授業前		授業後	
	人数	%	人数	%
はい	81	23.4	24	6.9
いいえ	262	75.7	319	92.2
不明	3	0.9	3	0.9
合計	346	100.0	346	100.0

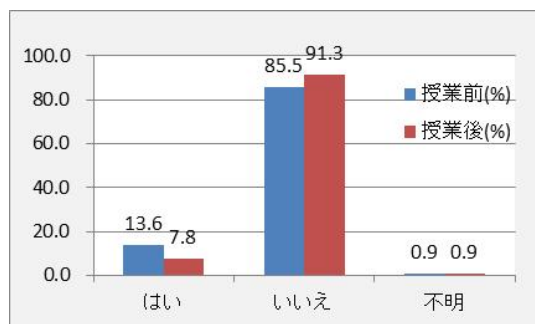


授業後のほうが、認知症が単なる物忘れでないことへの理解が進んでいる。

問 7②(授業前) : 問 6②(授業後)

『認知症になった本人は何もわからないから楽である』

	授業前		授業後	
	人数	%	人数	%
はい	47	13.6	27	7.8
いいえ	296	85.5	316	91.3
不明	3	0.9	3	0.9
合計	346	100.0	346	100.0

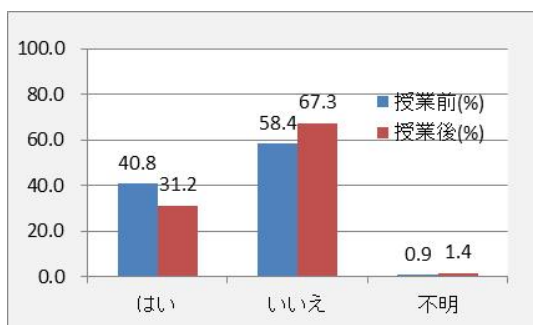


授業後のほうが認知症の人自身も辛いということへの理解が進んでいる。

問 7③(授業前) : 問 6③(授業後)

『認知症の方には子どもと接するように接したほうがよい』

	授業前		授業後	
	人数	%	人数	%
はい	141	40.8	108	31.2
いいえ	202	58.4	233	67.3
不明	3	0.9	5	1.4
合計	346	100.0	346	100.0

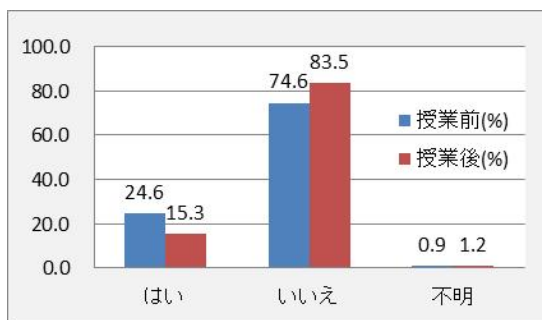


自由記述の「認知症のイメージ」でも「子どもにかえる」などの記載があり、そのことが「子どもと接するように接したほうがよい」という考えと結びついている可能性がある。優しく接することは大切だが、それは「子どものように」ということではない。優しい気持ちを持ちながら、尊厳を持った大人として接することが大切であることをうまく伝える必要がある。

問 7④(授業前) : 問 6④(授業後)

『認知症になるといろいろな気持ちも感じなくなる』

	授業前		授業後	
	人数	%	人数	%
はい	85	24.6	53	15.3
いいえ	258	74.6	289	83.5
不明	3	0.9	4	1.2
合計	346	100.0	346	100.0

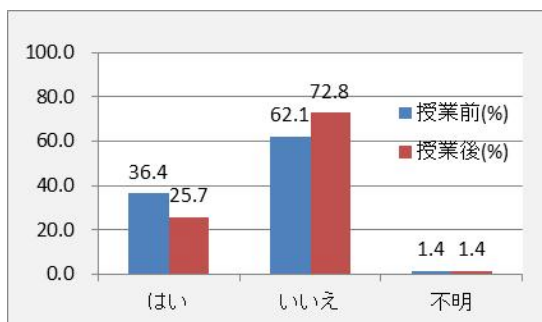


授業後のほうが、認知症の方の感情が生きていることへの理解が進んでいる。

問 7⑤(授業前) : 問 6⑤(授業後)

『自分の家族が認知症になったら周りに知られたくない』

	授業前		授業後	
	人数	%	人数	%
はい	126	36.4	89	25.7
いいえ	215	62.1	252	72.8
不明	5	1.4	5	1.4
合計	346	100.0	346	100.0

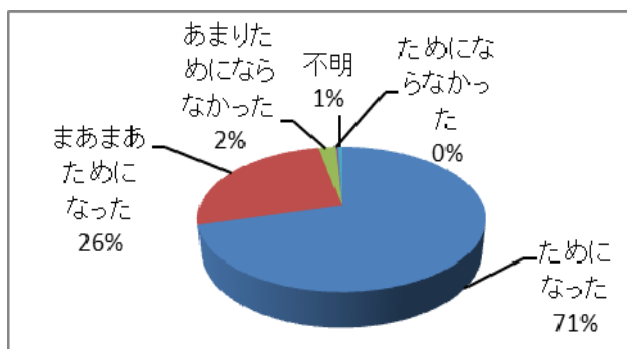


授業後のほうが、家族が認知症なったことを隠しておきたいといった抵抗感が和らいでいる。

授業後アンケート

問1『認知症の授業はためになりましたか？』

回答	人数
ためになった	245
まあまあためになった	90
あまりためにならなかった	8
ためにならなかった	1
不明	2
合計	346



「ためになった」「まあまあためになった」で95%以上を占め、ほとんどの生徒がためになったと感じている。

問2『問1で「ためになった」「まあまあためになった」と感じた理由を書いて下さい(自由記述)』

- 授業前の問3で「1. 身近にいたが、現在はいない」「2. 現在身近にいる」と答えた人の回答の抜粋

自由記述内容
意外だったこともあったし、認知症が病気だと思わなかった。
間違っ覚えていたので、間違っ対処をする前に済みました。
祖父と祖母のことがとても大好きで、少しでも二人のためになったかなと思う。
なった人との接し方や気持ちがよくわかったから。
認知症について知っていたが、授業を受ける前よりよくわかった。
認知症にはいろいろと種類があることがわかった。認知症の人に対しての接し方や予防法がわかった。
認知症は知っていたが、自分で思っている認知症と実際の認知症は違っていたから、ためになった。
今、私の祖父が認知症で、私たちが誰だかわからない感じで、すごく嫌で、どうやって接したらいいかわからなかったが、この授業を受けたら、なんとなくどうやって接していいかわかった。
今92歳の曾祖母が認知症です。曾祖母との接し方がわかって、次からどうすればいいのか実践します。大好きな祖母も将来になってしまうかもしれないので、心のあり方もわかってよかったです。

認知症の人が身近にいても授業を受けることで新しい発見があったり、誤った理解をしていたことへの気づきがある。また、祖父母など具体的な相手への接し方を考えるきっかけにもなっている。

●授業前の問3で「3. 身近にいない」と答えた人の回答の抜粋

自由記述内容
認知症の人とどう接するかが少しわかった。
少しでも認知症を知っておけば、身近な人がなった時のために知識があれば役立つから。
認知症の人の気持ちまでわからなかったし、もし混乱した時には否定しない事も学んだから。
今、自分の身近にいても、いつ誰がどうなるのか、それは誰にもわからないし、たとえ身近にいても知識があるのはいいことだと思う。
認知症の人への話し方や態度など、ちゃんと考えようと思った。
認知症はこんなにも大変だと思った。
認知症のことは本当に軽くみていたが、本当に大変で辛いことがよくわかりました。
前までは認知症なんてただの物忘れだと思っていたが、今日、実際に話を聞いて、認知症は誰でもなるし、それになった人、介護する人はとても辛いんだと思った。
認知症と物忘れが違うこと、認知症になっている本人が一番辛いということがわかった。病気ということも知らなかったし、そんなに重いものなんだということも知らなかったから、理解できてよかった。
認知症になると介護する方もされる方も大変なんだと思った。
認知症と聞いたら引いていたが、全然そんな事はなくなった。
認知症＝ダメ人間と思っていたが、言葉をかければいろいろできることがわかったから。
これから認知症っぽい人と会っても、変な人と思わなくてもいい。
今まで認知症について、いろいろ誤解していたので、その考えを正すことができたから。
偏見がなくなった。本人も辛いとわかった。
認知症のことを知るのは必要なかと思った。
あまり親しみがなかったり理解していなかったことばかりだから、これからは認知症の人と関わったりする時があれば、多分、授業を受ける前よりは接し方も変えられると思う。
やはりまだ自分は認知症についての理解が足りていないと思いました。また若年性のものがあったことにも驚きです。
認知症の人が増えていくということがあるし、身近な人がなってしまったら一番に理解してあげたいと思っているから。
認知症になってしまった人を少しでも助けてあげられたらいいと思いました。
認知症になってしまった人や、その家族の気持ちを少し理解できたから。
私の母はみんなのお母さんより高齢なので、とても身近に感じました。物忘れがひどいと私はイライラするけど、母の気持ちも考えようと思いました。
もし家族や親戚が認知症になったら優しくしてあげようと思った。自分だけでなく本人も辛い思いをしているんだから、自分がその人に何かできることを精一杯やってあげようと思った。

認知症のことが前よりもわかったというだけでなく、それまで認知症に対して抱いていた誤解がなくなったということも含め、様々なことを感じている。

(※問3の「ためにならなかった」と感じた理由については、「よくわからない」「興味がない」「実感がない」などの数個の回答しか記入されていなかった。)

問5『認知症に関して、皆さんが知っていたほうが良いと思うことや、もっと知りたいと思うことなどについて書いてください(自由記述)』

● 「知っておいたほうが良いと思うこと」の抜粋

自由記述内容
認知症は病気だということを多くの人を知っていると良いと思った。
認知症だからといって馬鹿にしていいというわけではない。
誤解が多いから、それを理解しておいたほうが良いと思う。
もっともっとみんなに認知症について知ってほしいと思った。そうすれば認知症についての見方も変わるし、みんなから非難されなくて済むと思いました。
認知症の人も介助者も辛くなったりするということを知っておいたほうがよいと思う。
私は祖母の病院の認知症の人に水をかけられたことがあって、その時、何でかけられたのかわからなかったが、今、勉強して、あの時なぜ水をかけられたかよくわかったので、皆もお互いに嫌な思いをしないように、いろいろ知識はあったほうが良いと思った。
本人達もそうしたくてそうしているのではないということを理解したほうが良いと思う。
認知症になった方々はどう過ごせばよいのかなどを、もっと知っておいたほうが良いと思う。
若年性認知症のことはちゃんと知っておくべきだと思った。
決して記憶がなくなったわけではなく、思い出せないだけのこと。
認知症の人は子ども扱いせずに接すること。
怒ったらダメなことを知っておいたほうが良いと思う。
認知症の人だってちゃんと感情があって、苦しい思いを周りも本人もしていると知っておいたほうがよい。
認知症になってしまった人を介護する人の知識をもっと知りたいと思いました。もしもの時に役に立つと思うから、認知症になった人の症状を詳しく知って、すぐに気づけるようになるといいと思った。
認知症の人にどんな声の掛け方をいたらいいのかを、しっかり知っておいたほうが良いと思う。
認知症の人を責めたりしてはいけない。
その人が全てわからない、できないわけではないと知るべきだと思った。
優しく接する、覚えていることを大切にすること。
認知症は決して恥ずかしいことではないので、そのことについてきちんと理解してほしいです。
認知症は患者さんも辛い介護する人も辛い。昔と今のギャップで介護する人が悲しい思いをしたり、出来ていたことが出来なくなってしまった患者さんも悲しい思いをするから、悲しくない人はいない。
認知症患者のいる家族の苦労はもっと多くの人を知ることができると思う。そうして周囲の人々が少しでも家庭を支えていくことができればよいと思った。

認知症は病気であることや、認知症の人やその家族も辛いこと、認知症の方への接し方を知っている必要があることなど、授業を行う際の実施者側の伝えた

いことを受け取っていることがうかがえる。

● 「もっと知りたいと思うこと」の抜粋

自由記述内容
どういった風に接してあげべきなのか、細かく知りたい。
認知症の人にはどういう対応をすべきかをもっと詳しく知りたいと思います。
もっと詳しい症状が知りたい。むしろ本物を見たい。
まだまだ知らない事もあるが、また機会があったら話を聞いてみたい。
認知症は皆イライラしたりストレスがたまったりすることが多いので、その対処法が知りたい。
認知症になった人達の気持ち。
認知症になった人との接し方。どのようにいつも話を聞けばいいのか。
認知症の原因や主な病気、症状、精神状態などをもっと詳しく知りたい。
どういう声かけをするか、どういう表情でどんな話をするか。
認知症の人とのコミュニケーションの仕方をもっと知りたい。
家族の人が一番気になっているのは料金などの事だと思うので、家族にも本人にも負担にならないようにすることはどういうことか、もっと知りたいと思った。
なった人の思いや正常な時とそうでない時との気持ちの違い。どんな感じになるのか。
今、研究中の薬について。
私たちにできることがあるのかが知りたい。

認知症に関して少し知ること、認知症の症状や、薬のこと、コミュニケーションの取り方など、更に詳しく知りたいと感じている。中には「私たちができることがあるのか」という問題意識を感じている生徒もいる。

D. 考察

「認知症」という言葉に関しては「知らない」と答えた生徒が約5%未満であるのに対し、「若年性認知症」に関しては、約40%と増加する。認知症は高齢者の病気というイメージが強いが、今回の対象者である高校生の親も罹患する可能性はある。認知症について知ってもらう際に、若年性認知症についても触れることは若い世代への啓発という意味でも重要である。

生活状況の変化により、高齢者と同居する世帯は減少している。今回の調査でも、身近に認知症の方がいた生徒は全体の13%であり、同居した経験のあるものになると全体の約2.9%とごくわずかであった。そのため、生徒達が抱えている認知症のイメージは、実体験に基づくものというより、マスメディアや書籍などによるものと考えられる。

認知症の高齢者が身近にいた生徒のほうが、感情の変化や認知症の症状の様々な行動へのイメージではより具体的なものを記述しており、実体験に基づいたものであることがうかがえた。そうでない生徒では「知恵遅れ」「赤ちゃんみたいになるイメージ」と、やや誤解を含んだ記述も散見された。しかし、身近に認知症の人がいた生徒とそうでない生徒ともに、本人の辛さや周りの辛さにも目が向いていたり、本人の辛さを思い「認知症の人の気持ちをわかりたい」「受け止めたい」という共感的な気持ちを抱いていることがうかがえた。また、生徒の約 85%は「認知症の基本的なことについて高校生くらいの人たちも知っている必要がある」と授業前から考えており、授業後にそのパーセンテージは更に増えている。これらの結果からも、認知症のことを知的にも感情的にも理解しようとしている彼らの姿勢を育てることは重要なことである。

認知症に関する具体的な理解も授業後のほうがパーセンテージが増加しており、「自分の家族が認知症になったら周りに知られたくない」という抵抗感も和らいでいる。具体的なレベルでも授業を受けることで、よい影響がみられる。

「認知症に関して知っていたほうがいいと思うこと（自由記述）」で生徒が挙げた「認知症は病気であること」「認知症の人やその家族も辛いこと」「認知症の方への接し方」といったことは、今後このような取り組みをする際に、より丁寧に伝える必要がある。また、認知症に関して少し知ること、更に詳しく知りたいと感じるようで、「薬のこと」「より具体的なコミュニケーション」などが「もっと知りたいと思うこと（自由記述）」としてあがっている。更には「私たちにできることはあるのか」といった問題意識を感じた生徒もおり、「知る」という行為が、更なる興味・関心や問題意識の芽生えにつながっている。

E. まとめ

日本は既に超高齢化社会で、認知症の患者数は今後ますます増加する。若い世代は、多くの認知症患者と向き合わなければならない世代でもある。

アンケート結果では、授業後のほうが認知症への理解が進み、問題意識も芽生えていた。このような授業を行う取り組みは、若い世代の認知症への意識の確認もでき、意識の変化にもつながることが示唆された。



にんちしょう
～認知症を理解し、支え手の一人になるために～



はじめに



にんちしょう
「認知症」という言葉を聞いたことがありますか？

まだまだこれから成長していくみなさんには
なじみのない言葉かもしれません。

もしかするとご家族に認知症のおじいちゃんやおばあちゃんがいて、
知っているという人もいるかもしれませんね。



「認知症」という言葉を知っている人は、
それに対してどのようなイメージをもっていますか？

認知症になると「何もできなくなる」「何もわからなくなる」という
誤解が全くないわけではありません。

悲しいことに、その誤解のために、
ご本人やご家族が苦しむことも起きています。



お年寄りが増えていくと、
「認知症」はもっと身近な病気になっていくでしょう。
このパンフレットによって、これから大人になるみなさんが、
「認知症」について少しでも
関心をもつきっかけになればと思っています。





～ 認知症を理解し、支え手の一人になるために～

目次

	page
認知症って何？	★物忘れと認知症は、同じこと？ ▶ 3
	★認知症は、特別なことなの？ ▶ 4
	★認知症は、高齢者になるものなの？ ▶ 5
	★認知症って、どうしてなるの？ ▶ 6
	★認知症とアルツハイマー病は、同じなの？ ▶ 7
認知症の症状・治療・予防は？	★認知症になると、何ができなくなるの？ ① ② ▶ 8 9
	★毎日、どんどん忘れてしまうの？ ▶ 10
	★認知症の進みかたは？ ▶ 11
	★治療法は、あるの？ ▶ 12
	★予防は、できないの？ ▶ 13
認知症の介護は？	★介護する家族は、何が大変なの？ ① ② ③ ▶ 14 15 16
	★介護する家族には、どんなサポートが必要なの？ ▶ 17
☎ 相談窓口 ☎ ホームページ ▶ 18	

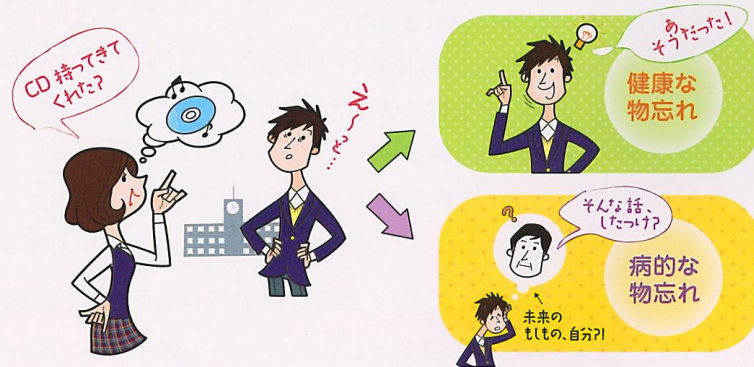
物忘れと認知症は、同じこと？

認知症って、病気なの？

人間は年をとると体の様々な働きが衰えていきます。みなさんは若いのでぴんとこないと思いますが、体力は低下し、物忘れが増えたりします。でも、認知症と年相応の物忘れとは別のものであります。



みなさんは、友達からCDを貸してと言われたけれど忘れていて、もう一度友達から言われて「ああ、そうだった」という経験はありませんか？ 友達から頼まれたことは覚えているので、健康的な物忘れです。ところが認知症では、「友達から頼まれた」という出来事そのものを忘れてしまいます。これは病的な物忘れです。また、このような物忘れは、認知症の症状の一つに過ぎません。



認知症は病気です。がんや糖尿病、肺炎などと同じように病気なのです。みなさんもどこか体の具合が悪い時、病院にいきますよね。病院で検査してもらい、お医者さんから病気なのかどうか、どういう病気なのかという診断を聞きます。そして、病気ならお薬をもらったり、注射してもらうなどの治療を受けます。認知症も同じなのです。

認知症って何？ 物忘れと認知症は、同じこと？

にんちしょう 認知症は、特別なことなの？

認知症は、特別な病気ではありません。

65歳以上の人を高齢者こうれいしゃと言いますが、その6~7%の人が認知症です。高齢者人口から計算すると、日本は今200万人くらいの「認知症」の人がいることになります。年をとるにつれ、認知症になりやすくなるので、80歳以上では、4~5人に1人は認知症ということになるのです。

現代の65歳の方は若々しくて、高齢者？と思うかもしれません。65歳以上を高齢者とするのは、世界保健機関(WHO)で定められたことなのです。



? なぜ高齢者に、認知症の人が多いの

年をとると顔にしわが増えたり、髪の毛に白髪が増えたりいわゆる『老化ろうか』がおきてきます。脳も体の一部ですから、同じように『老化』がおきて、認知症になりやすくなるのです。

ですから、高齢化がますます進むこれからの日本では、認知症の人も増えていくでしょう。みなさんの多くが成人するころには、社会の一員として、認知症に向き合うことが、今の大人よりもさらに必要になっているかもしれません。



認知症って何？
認知症は、特別なことなの？

認知症にんちしょうは、高齢者こうれいしゃがなるものなの？

高齢者になるほど認知症の人の割合が高くなるので、認知症は高齢者の病気と思うかもしれませんが、高齢者よりも数は少ないですが、若い年代でも認知症になるのです。→ 64歳以下で認知症になった場合を「若年性認知症じゃくねんせい にんちしょう」といいます。



今、若年性認知症じゃくねんせい にんちしょうの人は日本にどのくらいいるの？

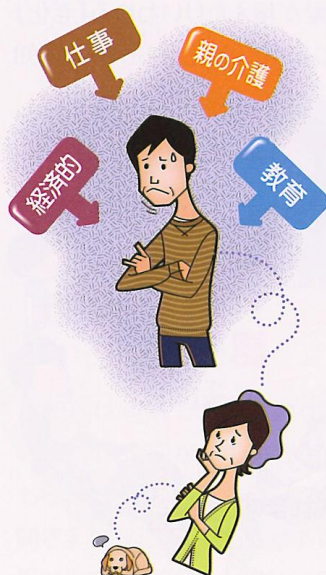
一番新しい
国の調査では……

全国で
約37,800人の

若年性認知症の
人がいると
考えられています。



認知症って何？
認知症は、高齢者がなるものなの？



本人や配偶者はいくうしゃ（夫あるいは妻）が仕事をしているので、病気のために仕事がうまくできなくなったり、仕事をやめることになって経済的に困るようになってしまいます。また子どもが成人していない場合には、親の病気が子どもの心に大きく影響したり、教育、就職、結婚などの人生設計が変わることになってしまいます。さらに本人や配偶者の親の介護が重なることもあり、介護がより大変になります。

配偶者が介護する場合には、配偶者自身も仕事が十分にできなくなり、身体的にも精神的にも、また経済的にも大変苦勞をすることになります。

にんちしょう
認知症って、どうしてなるの？

認知症は病気です。では何が原因で認知症になるのでしょうか？

認知症は、**脳の神経細胞が十分に働かなくなるため**におこるのです。



① 原因は病気による脳の変化である。

例えば…

いしゆく
脳の萎縮
 (脳が縮んで
 小さくなる)



のうそちゅう
**脳卒中・
 のうけっかん
 脳血管の障害**
 (血管の詰まりなど)



でも、これだけで
 「認知症」というわけ
 ではないのです。



その他に

② 記憶などの知的な働き
 (認知機能)が低下していく。



③ 日常生活や、仕事などの
 社会生活がうまく送れない。



④ 意識は
 はっきり
 している。



上の4つの基準にあてはまると
“認知症”と診断されます。



認知症って何？ 認知症って、どうしてなるの？

にんちしょう 認知症とアルツハイマー病は、同じなの？



認知症というのは、一つの病名ではありません。

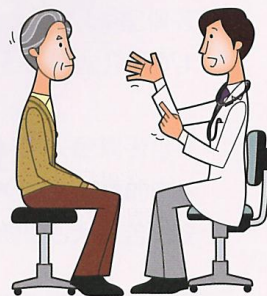
前のページで4つの基準にあてはまると認知症と言いましたが、そのような症状を表す状態が認知症なのです。熱という症状があるときに、その原因が単なる風邪の場合もあれば、インフルエンザや肺炎の場合もあります。このように発熱という症状の原因がそれぞれ異なるように、認知症もさまざまな原因によっておこります。認知症は脳の神経細胞が少しずつ減って、正常に働かなくなる病気です。



認知症の原因となる病気の中で、日本で多いのは、アルツハイマー病と脳血管性認知症です。

- **アルツハイマー病とは…**
脳の神経細胞が徐々に減って、正常に働かなくなる病気です。
- **脳血管性認知症とは…**
脳卒中(脳梗塞や脳出血)などに引き続いておこります。
- **レビー小体型認知症とは…**
脳の中に、「レビー小体」というものができます。ふるえや、ゆっくりした動作などパーキンソン病のような症状があります。
- **前頭側頭型認知症とは…**
脳の前方部分(前頭葉や側頭葉)が縮むことによりおこります。
- **「その他」に分類される慢性硬膜下血腫や正常圧水頭症などは、原因となっている病気を治療すれば、症状が改善することもあります。**

専門の医師から正確な診断を受けることが必要です。



認知症って何？

認知症とアルツハイマー病は、同じなの？

にんちしょう 認知症になると、何ができなくなるの？

～ 1 ～

●新しい記憶(最近の出来事)から薄れていきます。

初期には数日前のことが
思い出せなくなりますが、やがて、数分前のことも
忘れるようになっていきます。

なぜ？

こんなことが起きるのでしょうか!
記憶に関する働きは、認知症の大きな
特徴の一つです。
大事なことなので、記憶のシステムという
点からみてみましょう!

先週の
家族旅行って
どこだった
のかしら?



人の記憶のシステムとは…



ひとくちに“記憶”と言っても、実はいくつかの段階があります。
認知症になると、その段階のどこかがうまく働かなくなり、記憶に
関するトラブルが生じてしまうのです。

認知症の
症状・治療・
予防は？

認知症になると、何ができなくなるの？ ①

8

にんちしょう
認知症になると、何ができなくなるの？

~ 2 ~

● 時間や場所がわからなくなります。

「いつ」や「どこ」が
きちんとわからなくなることを
けんとうしきしょうがい
「見当識障害」といいます。



認知症になると、「今日は何日?」と何度も聞いてくることがあります。

みなさんも、ふと気がついたら見知らぬ場所にいたとしたら、一体今はいつで、いつから自分はここにいる、今自分はどこにいるのかと不安になりませんか?

日時や場所を何度も聞いてこられたら、聞かれるほうは大変です。でも、その背後には、そんな不安な気持ちがあるのです。

はんだんりよく りかいりよく しこうりよく
● 判断力、理解力、思考力などが
低下していきます。

例えば、それまでふつうに
できていた料理が
うまく作れなくなったりします。

料理がうまくできなくなるのは、判断力などが低下して、いくつかのことを同時にすることが難しくなり、段取りがうまくできなからです。しかし、野菜を切ったりなどは、今までどおり上手にできます。ですから、料理の中でできる部分は、やってもらうことは大切なことです。



認知症の



症状

・治療

・予防

は?

?

認知症になると、何ができなくなるの？

9

毎日、どんどん忘れてしまうの？



毎日というわけではありませんが、認知症が進んでくると、記憶のシステムの働きが少しずつ低下していきます。



何もわからなくなってしまうのがなあ…



そうではありません。確かに記憶システムの各段階の働きが低下します。しかし、今まで覚えていたことを全部忘れてしまうわけではありません。みなさんも、「ここまで出かかっているんだけど…」と思いたせないことが、後で思いだしたり、何かヒントになって思い出せることはありませんか？

ですから、**少し待っていてあげてください**。「あのときは、こうだったね。ああだったね」と話しかけてあげれば、思い出せることはたくさんありますし、言葉に出せなくてもしみじみと心で感じているときもあるのです。

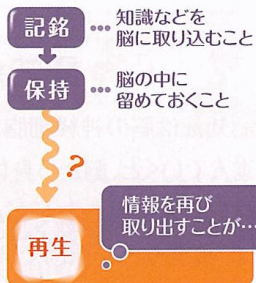
ですから、**少し待っていてあげてください**。「あのときは、こうだったね。ああだったね」と話しかけてあげれば、思い出せることはたくさんありますし、言葉に出せなくてもしみじみと心で感じているときもあるのです。



「〇〇ちゃんはいいぐるみが大好きで…
かわいがったわねー」



あなたのおじいちゃんやおばあちゃんが認知症になって、病気がだんだん悪くなっても、あなたをかわいがってくれた懐かしく大切な記憶は、心の中には残っています。忘れてしまっているように見えたとしたら、それは「再生」がうまくいっていないだけで、記憶がなくなったのでも、何もかもわからなくなるわけでもないのです。



認知症の



症状・治療・予防は？

毎日、どんどん忘れてしまうの？

にんちしょう 認知症の進み方は？

なかなか難しい問題です。なぜなら、認知症がどのように進んでいくかは、人によってさまざまだからです。



その理由は…

- ❗ 認知症の原因となる病気はたくさんあります。原因が違えば、治療法やケアも異なってくるし、進み方も異なってくるのです。
- ❗ 病気が始まる年齢によっても進み方は違います。同じアルツハイマー病であっても、病気になった時期が50歳前後であれば病気が進むのが早い場合が多く、70歳代の後半以降に病気になった場合は、病気が進むのが遅いといわれています。
- ❗ 上の2つ以外にも、その人自身をとりまく環境(周囲の人との関係がどうか、必要な治療やケアを十分に受けることができるか…など)の違いもあるので、人によって進み方は異なってくるのです。



寿命は、どうなるの？

認知症の人は、そうでない人に比べて寿命じゆみよが短くなるといわれています。認知症の原因やケアによっても違ってきますが、最近では、きちんとした治療やケアをうけていれば、以前より長生きする人が増えてきました。

？ 認知症が原因で、亡くなるの



認知症は脳の神経細胞が十分に働かなくなるためにおこります。認知症が進んでいくと、脳から身体への指令しれいがうまく届かなくなります。ですから、身体を正常に保つ力がだんだん衰えるので、抵抗力もおちていきます。例えば、風邪などが原因で、そこから肺炎になり、そのことが原因で亡くなることもあります。



治療法は、あるの？



認知症を治す薬
というの、実は
まだないのです…



アルツハイマー病では、進行を緩やかにする治療薬が用いられます。現在日本で使われているのは「塩酸ドネペジル(アリセプト®)」です。レビー小体型認知症にもこの薬が有効です。



薬以外に
何か
ないのかな？

脳血管性認知症の場合は、のうこうそく脳梗塞の再発予防のための薬が用いられます。

薬以外治療法としては、「ひやくぶつりょうほう非薬物療法」といって、かっせいか脳を活性化させたり、感情に働きかけるものがあります。

例えは

音楽療法

懐かしい曲を歌えば、その頃のことを思い出します。脳が活性化され、いろんな感情がわいてきます。



回想法

昔のことを思い出して話をするので、脳が刺激されたり、いきいきとした感情を体験することにつながります。



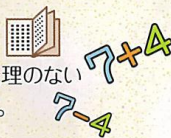
運動療法

運動することで、脳の血流がよくなります。体に負担にならないような有酸素運動ゆうさんそが良いと言われています。



音読や計算

本人に負担のかからない無理のない内容であることが大切です。



芸術療法

絵画、陶芸、貼り絵などは、うまく言葉が話せなくても作品を作ることによって、自分のことを表現することの助けとなります。



人それぞれに好みは違います。無理に行ったり、頑張りすぎるのは、かえってよくありません。



認知症の
症状・治療・予防は？
治療法は、あるの？



認知症の人が、病気を抱えながらもその人らしく生活するには、このような治療だけでなく、環境を整えたり、周囲の人の介護がとても重要です。



予防は、できないの？



完全に予防する方法が見つからないわけではありません。
ただし「生活習慣病」を治療したり、「生活習慣病」にならないよう「日頃から運動する」、「食生活に気をつける」、「脳の活性化」を心がけることが、認知症になるリスクを減らすことがわかってきました。



生活習慣病の治療

良くない生活習慣の積み重ねでなってしまう「生活習慣病」は、脳血管性認知症の発病に関係していたり、アルツハイマー病にも関係していることがわかってきました。



食生活の見直し

いろいろな食材をバランスよく、少し控えめな量を食べ、塩分と脂肪を控えめに、野菜を多めに、といった食生活を心がけ、生活習慣病を予防すれば、認知症の予防にもつながります。

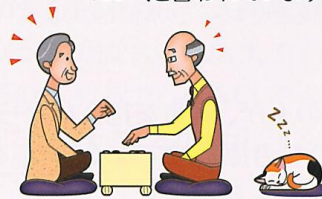


運動の習慣化

適度な運動を続けることが、生活習慣病の予防になることは知られています。それだけでなく、運動は脳に良い影響を与えられています。中でも、身体に負担のかからない程度の有酸素運動（ウォーキングやジョギング、水泳など）は有効です。無理せず続けることが大切です。

脳の活性化

趣味や頭を使う活動を続けている人は、そうした活動をあまりしていない人に比べて、認知症になりにくくと言われています。



認知症の



症状・治療・予防は？

予防は、できないの？

介護する家族は、何が大変なの？

～ 1 ～



認知症の介護者は「第二の患者」と言われるほど、そのストレスは高いと言われています。

その理由は…

- ❗ 「認知症になると何ができなくなるの？」で書いたようなことが増えていきますから、介護をする人は本人の日常生活がうまくできるように助けてあげなければなりません。寝たきりの人と違い、自分で身の回りのことができるように見えますが、目を離すことができず、いつも緊張して心配りする必要があります。
- ❗ 世間では、認知症についてまだまだ十分に理解がされていないことがあります。それによる誤解で家族が辛い思いをすることがあります。
- ❗ 上の2つの他にも、具体的には、以下のような認知症による症状で、家族は大変な思いをすることがあります。



徘徊

目的もなくあちこちと歩きまわることです。

ちゃんと帰ってこれるかしら…
事故にあっ
てないかしら…



認知症の人は「何か目的があって家を出ただけけれど、慣れた道を歩いているうちに、気がつくと知らない道を歩いていた。でも、人に尋ねることさえ忘れて、不安になって歩き回っていた」と思っているかもしれません。

しかし、家族には、今どこにいるのか、ちゃんと帰ってこれるのかと、探しまわったり、見つからなくて待っている間は、心配で仕方がないと思います。今は、GPS機能付きの携帯電話で居場所をある程度確認することもできます。



認知症の介護は？

介護する家族は、何が大変なの？ ①

14

介護する家族は、何が大変なの？

~ 2 ~

妄想

現実には起きていないことを信じて疑わないのが「妄想」です。



一生懸命
やっているのに…
なぜ、こんなこと
言われるの…



最も多い妄想が、自分の持ち物を盗られたということです。自分がどこに置いたのかを忘れてしまって、「盗られた」となるわけです。

妄想がおきる人は、もともとがんばりやで、人に甘えるのがあまり上手ではない人が多いようです。認知症になって、忘れてしまうという不自由さがあったとしても、何とか自分で乗り越えなくてはとがんばってしまうのです。

みなさんも、がんばってもうまくいかない時、つい言い訳を言いたくなるときがありませんか？ 認知症の人も、がんばっても物忘れという不自由さを乗り越えられないとき、「盗られた」という妄想で、苦しい気持ちから逃れようとしているのです。ただ、一生懸命介護をしている人にとっては、「私のお財布を盗ったでしょう」と泥棒扱いされれば、介護の辛さが増してしまうことにつながります。

他人には見えたり聞こえたりしませんが、本人はそう感じています。決して嘘を言っているわけではないのです。しかし、介護する人は、最初は驚いてどう対応していいのが戸惑います。

もし、みなさんが自分の言ったことが、「そんなわけないでしょ」と、はなから取りあってももらえなかったら、どういう気持ちになりますか？

ですから、はなから否定しないで「この人にとってはそうなんだな」と受け取めてあげることが重要です。

幻覚

現実にはないものが見える(幻覚)、きこえる(幻聴)と訴えます。



“皆が陰口言っ”って
そんなこと
あるわけないのに…
否定すると怒るし
どうすれば…



認知症の介護は？ 介護する家族は、何が大変なの？

介護する家族は、何が大変なの？

3

不安・^{しょうぞう}焦燥・抑うつ

強い不安を感じたり
いらいらしたり
元気がなくなったり
します。



午前中は
よかったのに、
午後はいライイ
しているあ…

物忘れがあるとわかったときの不快な気持ち、知らない人や場所ばかりに感じられ、自分がどこにいるかもわからない不安、日常生活がうまくいかない焦りなど、**認知症の人はかなりストレスがたまった状態で生活しているはず**です。そのため、ストレスに対する抵抗力が弱くなり、ちょっとした刺激や周囲の何気ない一言がとても気にさわったり、感情を刺激するものです。

みなさんも学校で何か嫌なことがあったときなど、普段だったら何でもない一言に腹をたてたり、とても傷ついたりしませんか？

認知症の人は、常にそのような状態になっているというわけです。もちろん、これから自分がどうなっていくのだろうか…という不安な気持ちもあります。そのために**元気がなくなったり、気分が変わりやすくなり、家族は本人の気持ちをどう受け止めていいの**か困ってしまうのです。

家族の性格の変化……

介護をする家族は、このような大変なことについて辛い思いをしますが、辛いのはそれだけではありません。

認知症になったことで、様々なことができなくなったり、症状のために性格が変わったように感じることで、**本人が目前にいるのに、それまでとは違う人になっていくように思われる**のです。認知症になる前の本人のイメージが良ければ良いほど、**変わっていく様子とのギャップが悲しく感じられる**のです。



認知症の介護は？

介護する家族は、何が大変なの？

16

介護する家族には、 どんなサポートが必要なの？



認知症の介護者は、「第二の患者」と言われるほどストレスが高いことは既に紹介しました。認知症の人にとっても、介護する人が健康を保つことは、とても大切なことです。

そのためには…

♥上手に介護保険のサービスを利用する

介護保険のサービスが利用できるのは、65歳以上の人ですが、認知症と診断された人は40歳以上から利用できます。

どのようなサービスがあるの？

自宅で 受けるサービス

☞ ホームヘルパーなどが家庭を訪問して、介護や家事の手助けをしたり、看護師などが家庭を訪問して、体の状態のチェックや手当をします。



サービスを利用して
リフレッシュ!!



施設に通って 受けるサービス

☞ デイサービスセンターや、介護老人保健施設などで、お世話をする人とともに1日を過ごします。

施設に短期間入所して 受けるサービス

☞ 短期間、介護老人福祉施設や介護老人保健施設などに泊まって、日常生活の介護やリハビリなどを受けます。



♥気軽に相談できる人を!

サービスや施設を利用すると、施設の人や訪問してくれる人に話すことができます。また、同じように認知症を介護している家族会があり、相談にのってくれます。同じ経験を持つ人であれば、事情を理解してもらいやすいのです。



♥介護する人への周囲からのサポートも必要です

介護の役割はどうしても、家族の中の一人に集中してしまいます。他の人がほんの少し手助けしてあげることで、とても楽になるのです。さりげないねぎらいの言葉をかけてあげることも介護する人にとっては心の支えになります。



認知症の介護は？ 介護する家族には、どんなサポートが必要なの？



相談窓口

専門の医師に相談したいとき

- ▶ お住いの都道府県や市町村の高齢者福祉相談窓口
- ▶ お住いの地域の保健所、保健センター
- ▶ お住まいの都道府県の精神保健福祉センター

介護保険を利用したいとき

- ▶ お住いの市町村の介護保険担当窓口

介護全般について相談したいとき

お住いの市町村の介護保険の担当窓口で、お近くの次の機関を紹介してもらってください。

- ▶ 地域包括支援センター ▶ 在宅介護支援センター

若年性認知症について相談したいとき

- ▶ 若年性認知症の無料相談 電話：0800-100-2707
月曜日～土曜日（年末年始・祝日除く）10:00～15:00





ホームページ


- ▶ 認知症介護情報ネットワーク(DCネット)【<http://www.dcnet.gr.jp/>】
認知症介護研究・研修センターが運営するホームページです。
- ▶ WAM NET(ワムネット)【<http://www.wam.go.jp/>】
全国の介護保険サービスを提供する事業者が検索できます。
- ▶ 認知症ケアポータルサイト【<http://www.ninchishou.com/>】
認知症に関する医療や福祉のさまざまな団体のホームページにリンクしています。
- ▶ 認知症フォーラム.com【<http://www.ninchisho-forum.com/>】
認知症に関するフォーラムや講演会、各地の取り組みを、動画で紹介するのが特色です。
- ▶ ^{いーろーご}e-65.net【<http://www.e-65.net>】
認知症に関する基礎知識をはじめ、様々な情報をわかりやすく入手することができます。

認知症って、なんだろう ～認知症を理解し、支え手の一人になるために～

- ▶ 編集 社会福祉法人 仁至会 認知症介護研究・研修大府センター
〒474-0037 愛知県大府市半月町三丁目294番地 TEL:0562-44-5551 FAX:0562-44-5831 ホームページ：<http://www.dcnet.gr.jp/>
- ▶ 印刷 株式会社 一誠社 〒466-0025 名古屋市昭和区下橋町二丁目22番地

添付資料 2

	授業前								
	認知症に関してみなさんにお尋ねします。								
	以下の質問にあてはまるところに○をつけたり、()の中に記入してください								
問1	認知症について知っていますか？								
	1. 知っている			2. 聞いたことはある			3. 知らない		
問2	若年性認知症について知っていますか？								
	1. 知っている			2. 聞いたことはある			3. 知らない		
問3	ご家族、ご親戚など、あなたの身近にいらっしゃる認知症の方についてお尋ねします								
	1. 以前は身近にいたが、現在はいない			2. 現在身近にいる			3. 身近にいない		
	↓			↓					
問4	問3で「1.以前は身近にいたが、現在はいない」「2.現在身近にいる」と答えた方がお答えください								
	その身近な方とは、以下のどれにあてはまりますか？								
	1. 同居家族			2. 親戚			3. その他()		
問5	あなたの認知症に対するイメージを書いてください								
	[]								
問6	認知症の基本的なことについて、高校生ぐらいの年齢の人たちも知っている必要があると思いますか？								
	1. とてもそう思う		2. そう思う		3. そう思わない		4. 全く思わない		
問7	以下の質問について、「はい」「いいえ」のどちらかに○をつけてください								
	① 認知症と物忘れは同じである	はい	いいえ						
	② 認知症になった本人は何もわからないから楽である	はい	いいえ						
	③ 認知症の方には、子どもと接するように接したほうがよい	はい	いいえ						
	④ 認知症になると、いろいろな気持ちも感じなくなる	はい	いいえ						
	⑤ 自分の家族が認知症になったら周りに知られたくない	はい	いいえ						
									

 「同居家族」は血縁関係があっ
て一緒に住んでいる人、「親
戚」は血縁関係があっ
て一緒に住んでいない人
と考えて下さい！

授業後

認知症に関する授業を受けていただいたみなさんにお尋ねします。
以下の質問にあてはまるところに○をつけたり、()の中に記入してください

問1 認知症の授業はためになりましたか？

1. ためになった 2. まあまあためになった
3. あまりためにならなかった 4. ためにならなかった



問2 問1で「1」「2」に○を付けた人への質問です

「1.ためになった」「2.まあまあためになった」と感じた理由を簡単に書いて下さい

()

問3 問1で「3」「4」に○を付けた人への質問です

「3. あまりためにならなかった」「4. ためにならなかった」と感じた理由を簡単に書いて下さい

()

問4 認知症の基本的なことについて、高校生ぐらいの年齢の人たちも知っている必要があると思いますか？

1. とてもそう思う 2. そう思う 3. そう思わない 4. 全く思わない

問5 認知症に関して、皆さんが知っていたほうが良いと思うことや、もっと知りたいと思うことなどについて書いて下さい

()

問6 以下の質問について、「はい」「いいえ」のどちらかに○をつけてください

- | | | |
|------------------------------|----|-----|
| ① 認知症と物忘れは同じである | はい | いいえ |
| ② 認知症になった本人は何もわからないから楽である | はい | いいえ |
| ③ 認知症の方には、子どもと接するように接したほうがよい | はい | いいえ |
| ④ 認知症になると、いろいろな気持ちも感じなくなる | はい | いいえ |
| ⑤ 自分の家族が認知症になったら周りに知られたくない | はい | いいえ |

