

報道関係各位

平成 27 年 3 月 10 日

～身近な人の「もしも」に気付いて、正しく理解、自然なサポートを～  
**知っておきたい「認知症」のキホン**

我が国において、認知症の人の数は 2012 年(平成 24 年)時点で約 462 万人、65 歳以上高齢者の約 7 人に 1 人に当たると推計されています。この数は高齢化の進展によりさらに増加すると見込まれており、いわゆる団塊の世代が 75 歳以上となる 2025 年には、認知症の人は約 700 万人、65 歳以上の高齢者の 5 人に 1 人になると推計されています。認知症は、あなたの身近な人やあなた自身に起きるかもしれないのです。

政府としても、この 1 月に上記の推計値を踏まえた「認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)」を策定しましたが、まずは病気について正しい理解を深めていただくことが大切です。今回は、政府広報オンラインより『知っておきたい「認知症」のキホン』についてお知らせします。



**<関連リンク>**

・「もし、家族や自分が認知症になったら 知っておきたい認知症のキホン」

URL: <http://www.gov-online.go.jp/useful/article/201308/1.html>

**認知症とは？**

「認知症」とは、老いともなう病気の一つです。さまざまな原因で脳の細胞が死ぬ、または働きが悪くなることによって記憶・判断力の障害などが起こり、意識障害はないものの社会生活や対人関係に支障が出ている状態をいいます(およそ 6 カ月以上継続が目安)。その認知症の大部分を占める疾患が、「アルツハイマー型認知症」や「脳血管性認知症」です。

年をとればだれでも、思い出したいことがすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが困難になったりしますが、「認知症」は、このような「加齢によるもの忘れ」とは違います。体験したこと自体を忘れてしまったり、もの忘れの自覚がなかったりする場合は、認知症の可能性がります。

===== 「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い =====

### 【加齢によるもの忘れ】

- ・体験したことの一部（例：朝ごはんのメニュー）を忘れる
- ・物忘れの自覚がある
- ・探し物に対して、自分で努力して見つけようとする
- ・日常生活への支障がない
- ・症状の進行は極めて徐々

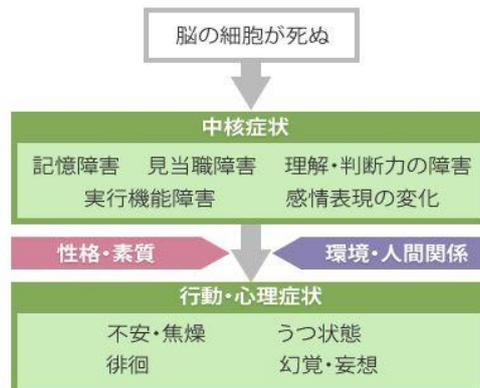
### 【認知症によるもの忘れ】

- ・体験したことのすべて（例：朝ごはんを食べたこと自体）を忘れている
- ・もの忘れの自覚がない
- ・探し物に対して、誰かが盗ったなどと、他人のせいにすることがある
- ・日常生活へ支障がある
- ・症状が進行する

## 認知症の症状

認知症には、「中核症状」と「行動・心理症状」の二つの症状があります。「中核症状」は、記憶障害、理解・判断力の障害など、脳の神経細胞が死んでいくことによって直接発生する症状で、周囲で起こっている現実を正しく認識できなくなります。

「行動・心理症状」は、本人がもともと持っている性格や環境、人間関係など様々な要因がからみ合って起こる症状で、うつ状態や妄想などがあります。例えば、元気がなくなり、自信を失いすべてが面倒になって引っ込み思案になったり、他人にものを盗られたと妄想したり、行動がちぐはぐになって徘徊したりすることがあげられます。



## 周囲ができる認知症サポート

認知症になる可能性は誰にでもあります。私たちと同様、認知症を患った方々の心情も様々です。また、「認知症の本人は自覚がない」という考えも大きな間違いであり、最初に症状に気づき、誰より一番不安になって苦しむのは本人なのです。

認知症の人は理解力が落ちているものの、感情面はとて繊細です。あたたかく見守り適切な援助を受ければ、自分でやれることも増えていくでしょう。認知症という病気を理解して、さりげなく自然で優しいサポートを心がけましょう。

### 《「認知症」の人のために家族が出来る 10カ条》

1. 見逃すな「あれ、何かおかしい？」は、大事なサイン
2. 早めに受診を。治る認知症もある
3. 知は力。認知症の正しい知識を身につけよう
4. 介護保険など、サービスを積極的に利用しよう
5. サービスの質を見分ける目を持とう
6. 経験者は知恵の宝庫。いつでも気軽に相談を
7. 今できることを知り、それを大切に
8. 恥じず、隠さず、ネットワークを広げよう
9. 自分も大切に、介護以外の時間を持とう
10. 往年のその人らしい日々を

出典：公益社団法人認知症の人と家族の会

詳細は、以下のリンクからご覧ください。

#### <政府広報オンライン お役立ち情報>

・「もし、家族や自分が認知症になったら 知っておきたい認知症のキホン」

<http://www.gov-online.go.jp/useful/article/201308/1.html>

## ◎認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)◎

### ～認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて～

認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で、自分らしく暮らし続けることができる社会を実現すべく、平成 27 年 1 月、厚生労働省が関係省庁と共同で策定しました。

### 「新オレンジプラン」7つの柱

- ①認知症への理解を深めるための普及・啓発の推進
- ②認知症の容態に応じた適時・適切な医療・介護等の提供
- ③若年性認知症施策の強化
- ④認知症の人の介護者への支援
- ⑤認知症の人を含む高齢者にやさしい地域づくりの推進
- ⑥認知症の予防法、診断法、治療法、リハビリテーションモデル、介護モデル等の研究開発及びその成果の普及の推進
- ⑦認知症の人やその家族の視点の重視

これらを踏まえて認知症疾患医療センター等の整備や「認知症サポーター」の養成と活動支援、「認知症カフェ」の設置など、さまざまな施策に取り組んでいきます。

※厚生労働省報道発表資料「認知症施策推進総合戦略～認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて～(新オレンジプラン)」について(<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000072246.html>)

#### <関連リンク>

・厚生労働省「認知症対策」

URL: [http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/kaigo\\_koureisha/ninchi/index.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/ninchi/index.html)

・公益社団法人 認知症の人と家族の会

URL: <http://www.alzheimer.or.jp/>

- ・e-65.net (イー・ローゴネット)「認知症・地域支援マップ」

地域包括支援センターなど各地域の認知症に関する支援施設などを検索できます。

URL: <http://sasp.mapion.co.jp/b/e-65/>



- ・若年性認知症コールセンター

若年性認知症に関する様々な相談を受け付けています。

URL: <http://y-ninchisyotel.net/>

## <インターネットテレビ>

- ・「認知症 家族で知っておきたい初期サイン」

URL: <http://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg8424.html>

政府広報オンラインでは、ソーシャルメディアを活用して、より幅広い情報発信に取り組んでいます。さまざまな国の取組のなかから、“毎日の暮らしに役立つ情報”や“重要な施策の広報キャンペーン”などを日々ご紹介。ぜひ、こちらもご覧下さい。

### ▼『政府広報オンライン』ソーシャルメディア公式アカウント

Facebook : <http://www.facebook.com/gov.online>

Twitter : [https://twitter.com/gov\\_online](https://twitter.com/gov_online)



国の行政情報に関するポータルサイト「政府広報オンライン」では、政府の「施策・制度」「取組」の中から、暮らしにかかわりの深いテーマ、暮らしに役立つ情報を、イラストや動画を使って分かりやすい記事でご紹介しています。このたびお届けする「お役立ち News Letter」では、毎号そのうちの一部をピックアップして、みなさまにお伝えしていきます。

### ▼『政府広報オンライン』トップページ

<http://www.gov-online.go.jp/index.html>

## ▼「政府広報アプリ」配信スタート！

第1弾として電子書籍(暮らしのお役立ち情報)「防災・減災」テーマから、『風水害編』と、『地震・火山災害編』の配信を開始しました。

政府広報オンラインでは、「政府広報アプリ」を通じて、暮らしに役立つ情報をまとめ、スマートフォン・タブレットPC向け電子書籍として、アプリの各ストアを通じて配信していきます。第1弾として、平成27年3月に、『風水害編』と『地震・火山災害編』の配信を開始しました。ご覧いただくには、以下からアプリをダウンロードしてください。

### ○政府広報アプリのダウンロード方法

#### ■Android版 (Google Play)

「Playストア」→「カテゴリ」→「書籍&文献」の一覧から検索  
ダウンロードページはこちら

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.govonline.CabinetOfficeApp>

#### ■iPhone/iPadなどのiOS版 (iTunes App Store)

「App Store」→「カテゴリ」→「ブック」の一覧から検索  
ダウンロードページはこちら

<https://itunes.apple.com/jp/app/zheng-fu-guang-baoapuri/id960377739?mt=8>

#### ■Windows Phone など (Windowsストア)

「Windowsストア」→「カテゴリ」→「公共 & 行政」  
ダウンロードページはこちら

<http://apps.microsoft.com/windows/ja-jp/app/35204f8a-ae54-4fba-b589-1846e116ea65>

\* 上記のカテゴリ一覧からではなく、アプリ画面トップの「検索」から「政府広報」などのワードで検索いただくことも可能です。

本件に関するお問合せ

内閣府政府広報室 03-3581-7026(直通)