

# 認知症の「予防」と「初期」集中支援 ～認知症ケアパスの適切な活用～

---

国立長寿医療研究センター

進藤 由美

# 今日の流れ

---

- 「予防」とは？
- 身近な予防
- 「初期」集中支援の重要性

# 「予防」 とは？



# 3つの「予防」

---

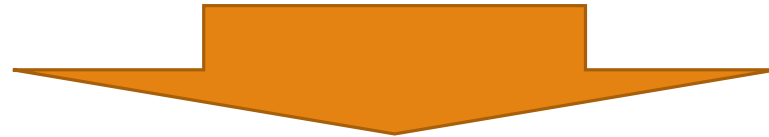
1次 予防	生活習慣の改善、健康教育、 予防接種など、病にかからな いように努める	健康長寿プログラム インフルエンザ予防接種
2次 予防	病気になった人をできるだけ 早く発見し、早期治療を行い、 病気の進行を抑え、重篤にな らないように努める	健康診断 (認知症初期集中支援チーム)
3次 予防	病気が進行した後の後遺症の 治療、再発防止、残存機能の 回復・維持、リハビリテー ション、社会復帰支援など	介護保険サービス 日常生活自立支援事業

# 高齢期における「予防」

---

- ◆ 病気に罹らないための「1次予防」
- ◆ 早期発見により重篤化を予防「2次予防」
- ◆ 病気が進行してからの「3次予防」

一人ひとりの容態に合わせ、  
同時並行で実施



地域で必要とされている取組を  
事業化

# 高齢者の疾患の特徴

---

- ① 一人で多くの疾患をもっている
- ② 個人差が大きい
- ③ 症状が非定型的である
- ④ 水・電解質の代謝異常を起こしやすい
- ⑤ 慢性の疾患が多い
- ⑥ 薬剤に対する反応が成人と異なる
- ⑦ 生体防御力が低下しており、疾患が治りにくい
- ⑧ 患者の予後が医療のみならず社会的環境に大きく影響される

# 認知症とは・・・？

「一度正常に達した認知機能が後天的な脳の障害によって持続的に低下し、日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態を言い、それが意識障害のないときにみられる。」

(出典：日本神経学会「認知症疾患治療ガイドライン2010」p1、2010年、医学書院)

## 【代表的な疾患】

- ・アルツハイマー型認知症
- ・血管性認知症
- ・レビー小体型認知症
- ・前頭側頭型認知症

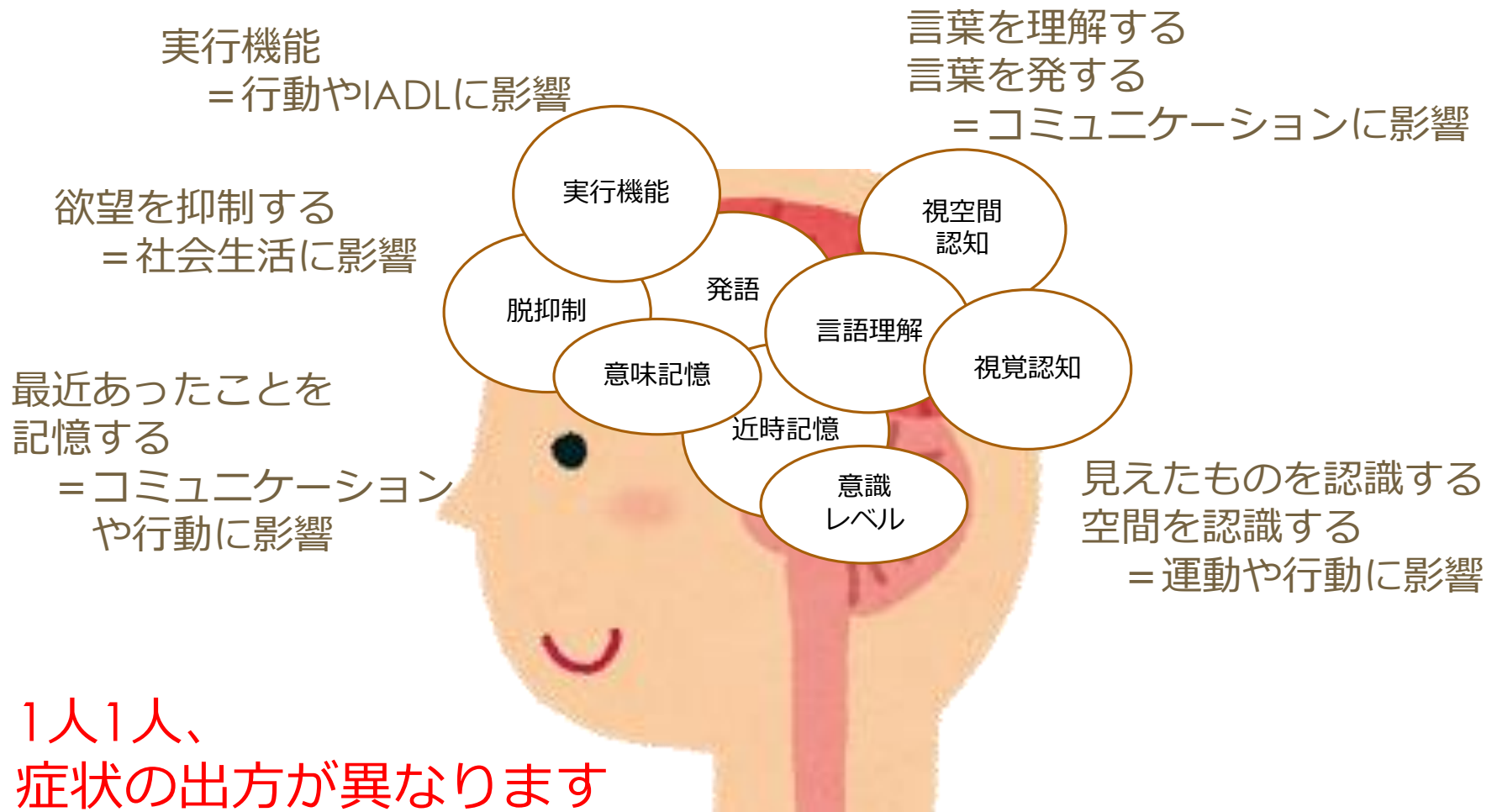


# 認知症の症状を引き起こす疾患による 症状の違い

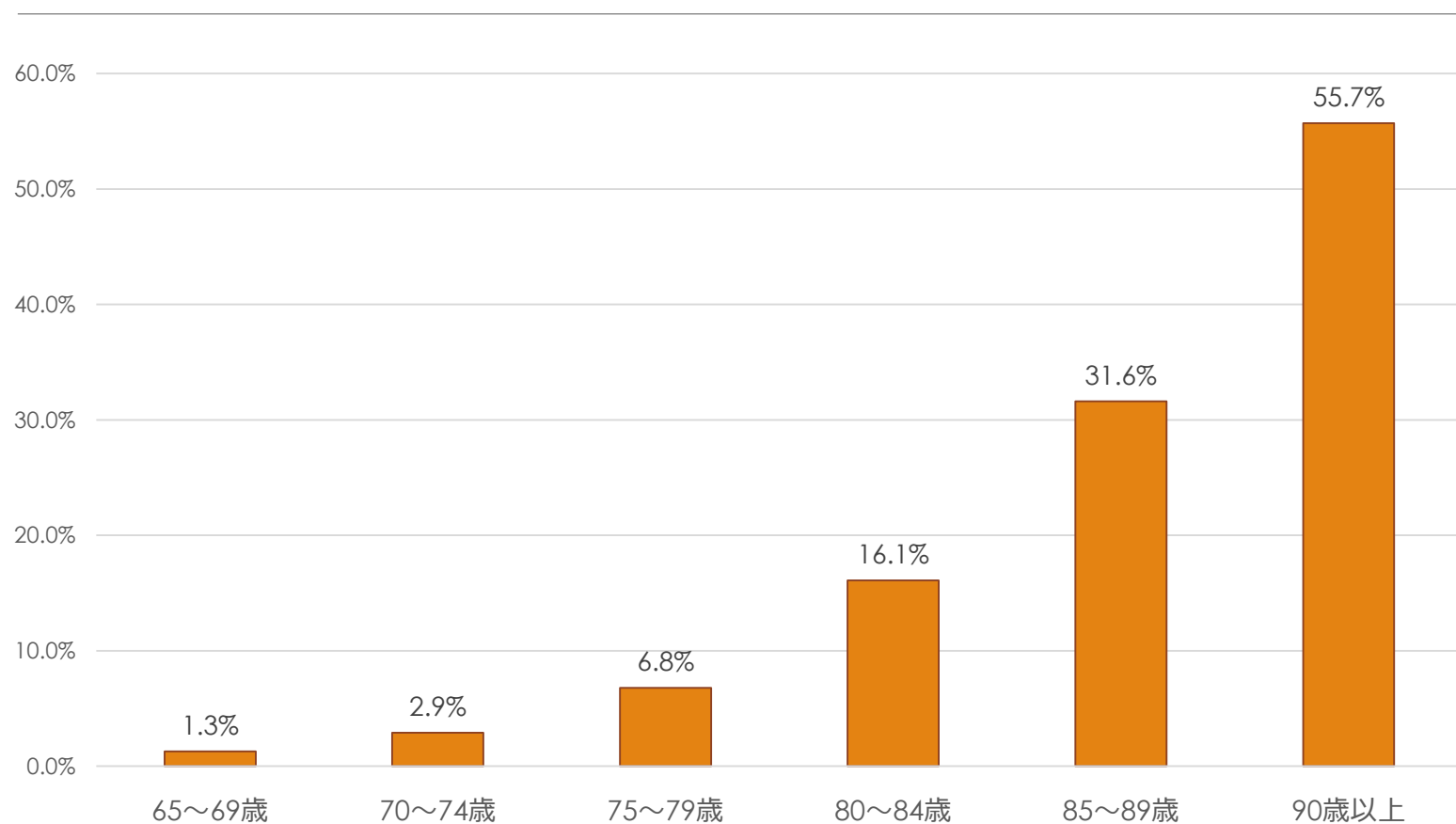
	原因	よく見られる症状	
変性疾患	アルツハイマー型 認知症	脳にアミロイドβというたんぱく質がたまり、正常な神経細胞が壊れて脳萎縮が起こる。	記憶の障害
	レビー小体型 認知症	レビー小体というたんぱく質が脳にたまることで萎縮が起こる。	幻視、歩行障害 良い時と悪い時の差 が大きい
	前頭側頭型 認知症	初老期に発症しやすく、ピック球という異常構造物が神経細胞にたまる場合と、TDP-43というたんぱく質がたまる場合がある。	人格や性格が変わる 清潔保持・衛生面が 管理できない 常同行動
	血管性認知症	脳梗塞や脳出血など、脳の血管障害によって起こる。高血圧・高脂血症・糖尿病などにならないようにすることが予防になる。	障害を受けた脳の 部位による



# 脳のどこに障害があるかによって、 症状が異なる



# 年齢別認知症の有病率



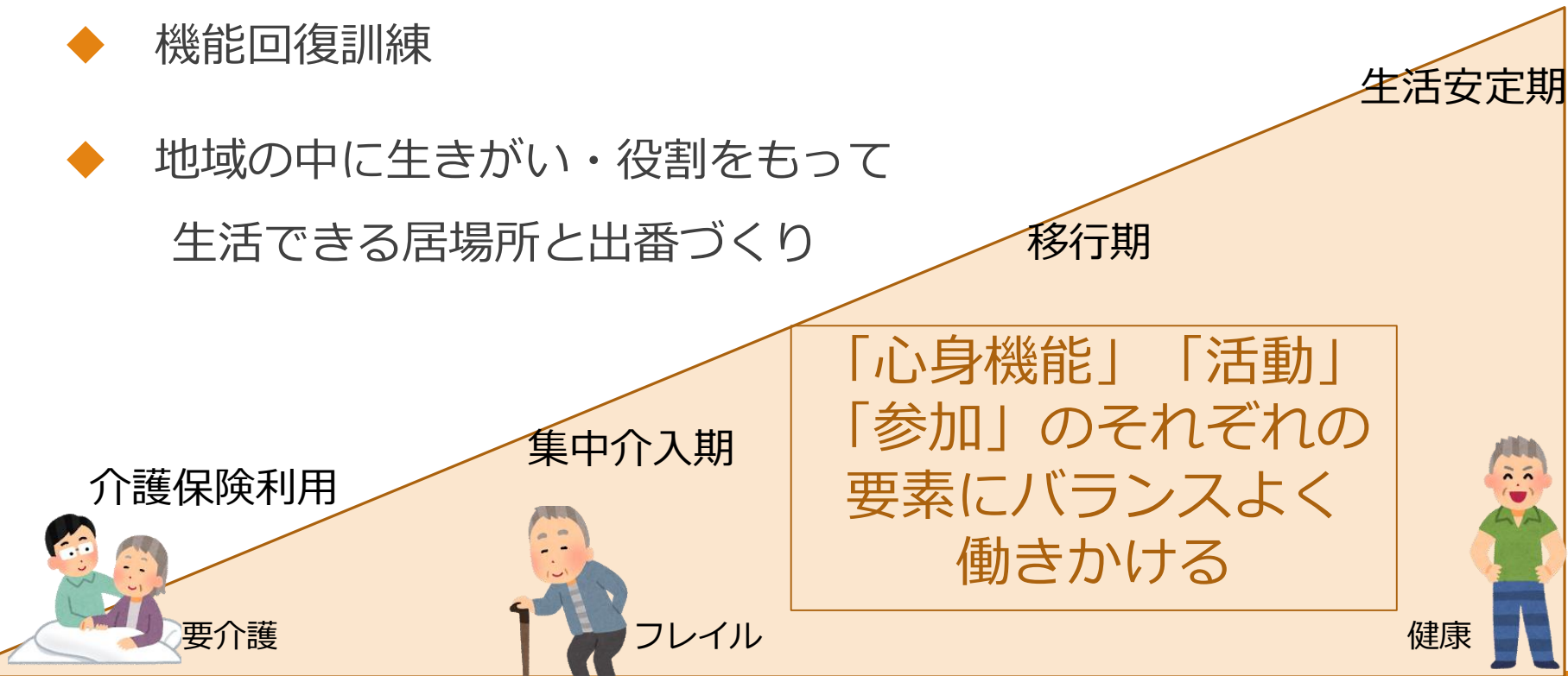
# これからの介護予防の考え方

---

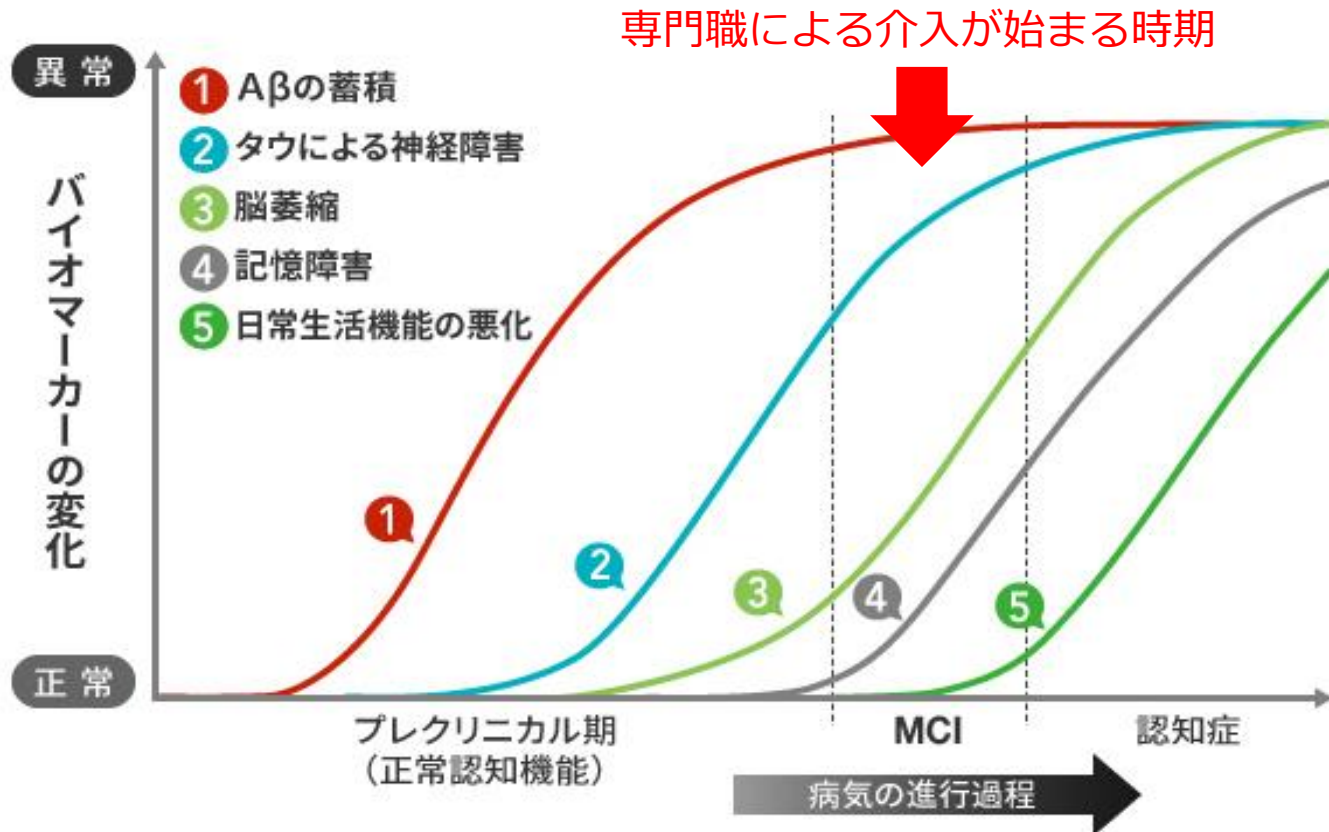
- ◆機能回復訓練などの高齢者本人へのアプローチだけではなく、生活環境の調整や、地域の中に生きがい・役割をもって生活できるような居場所と出番づくり等、高齢者本人を取り巻く環境へのアプローチも含めたバランスのとれたアプローチが重要であり、地域においてリハビリテーション専門職等を活かした自立支援に資する取組を推進し、要介護状態になっても、生きがい・役割を持って生活できる地域の実現を目指す。
- ◆高齢者を生活支援サービスの担い手であると捉えることにより、支援を必要とする高齢者の多様な生活支援ニーズに応えるとともに、担い手にとっても地域の中で新たな社会的役割を有することにより、結果として介護予防にもつながるという相乗効果をもたらす。
- ◆住民自身が運営する体操の集いなどの活動を地域に展開し、人と人とのつながりを通じて参加者や通いの場が継続的に拡大していくような地域づくりを推進する。
- ◆このような介護予防を推進するためには、地域の実情をよく把握し、かつ、地域づくりの中心である市町村が主体的に取り組むことが不可欠である。

# 本人の容態に合わせた「予防」

- ◆ 生活環境の調整
- ◆ 機能回復訓練
- ◆ 地域の中に生きがい・役割をもって生活できる居場所と出番づくり

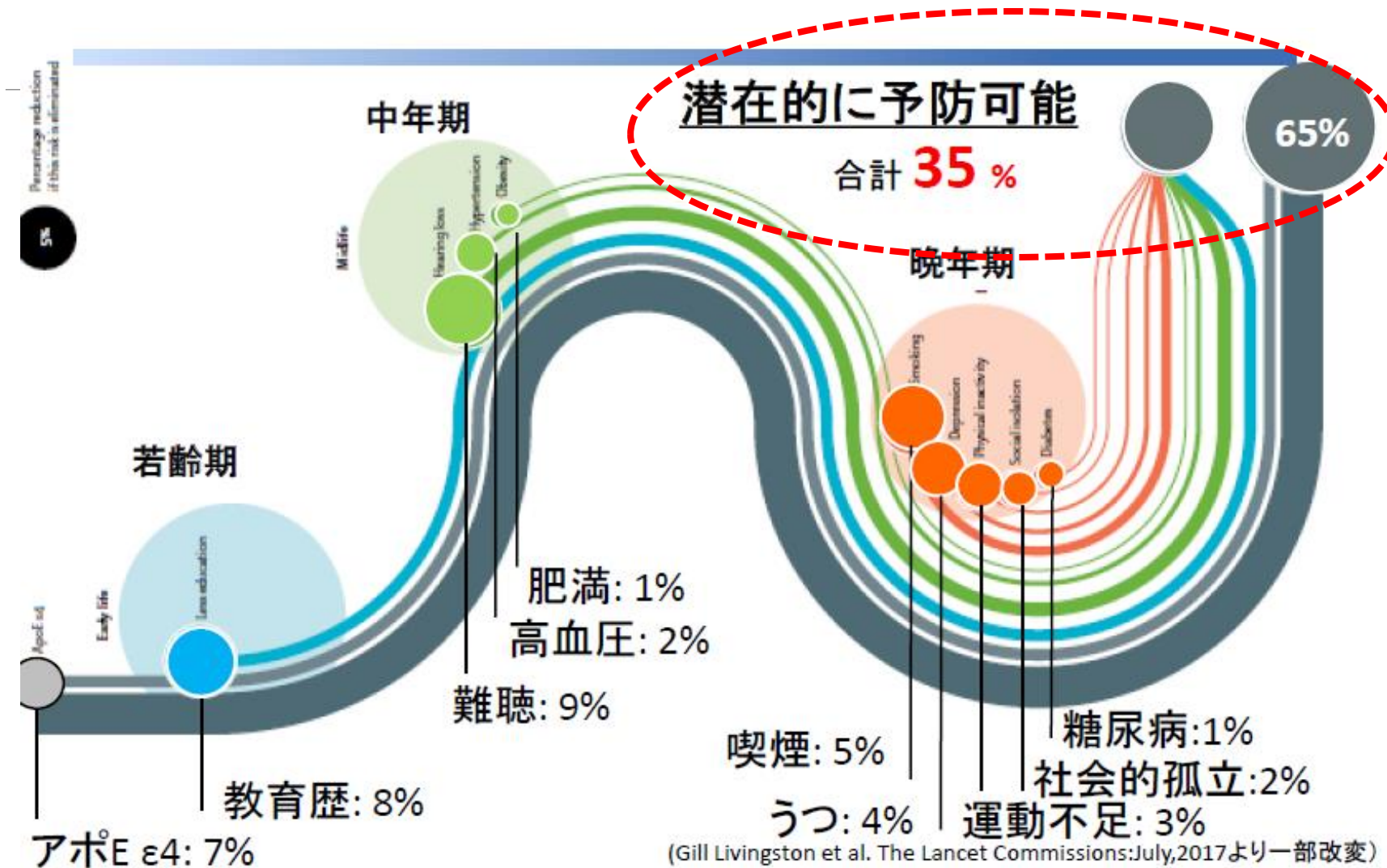


# アルツハイマー病の進行と専門職の介入



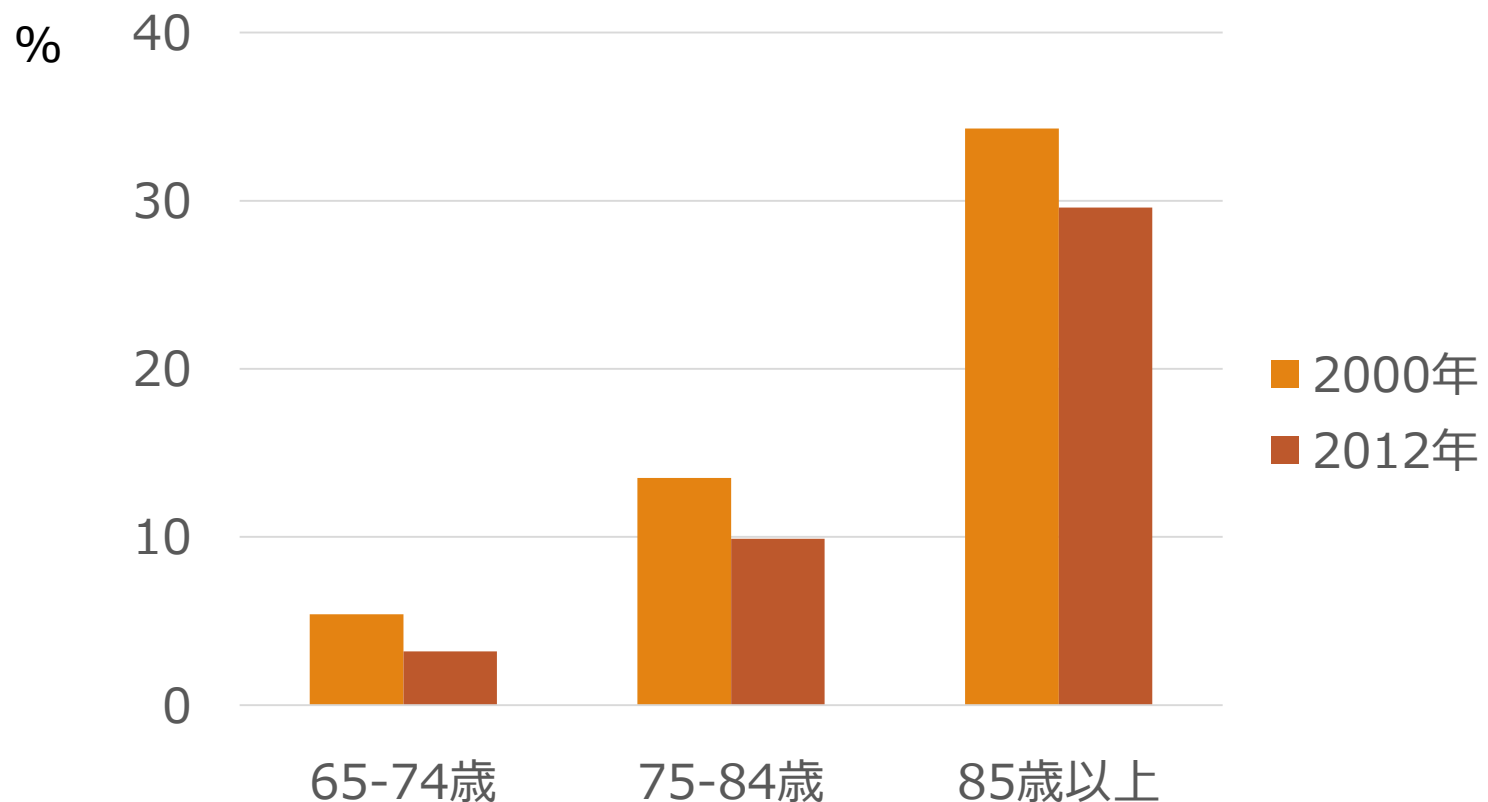
出典：Jack CR, et al Lancet Neurol 2010;9:119を一部改変

# (参考) 予防可能な認知症危険因子の寄与



# 認知症の有病率は減少している

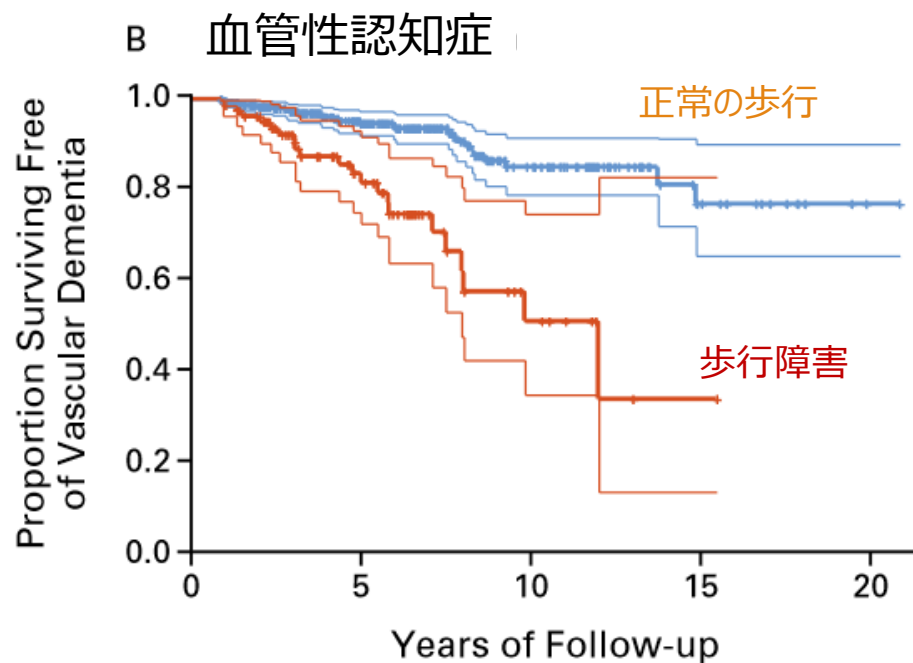
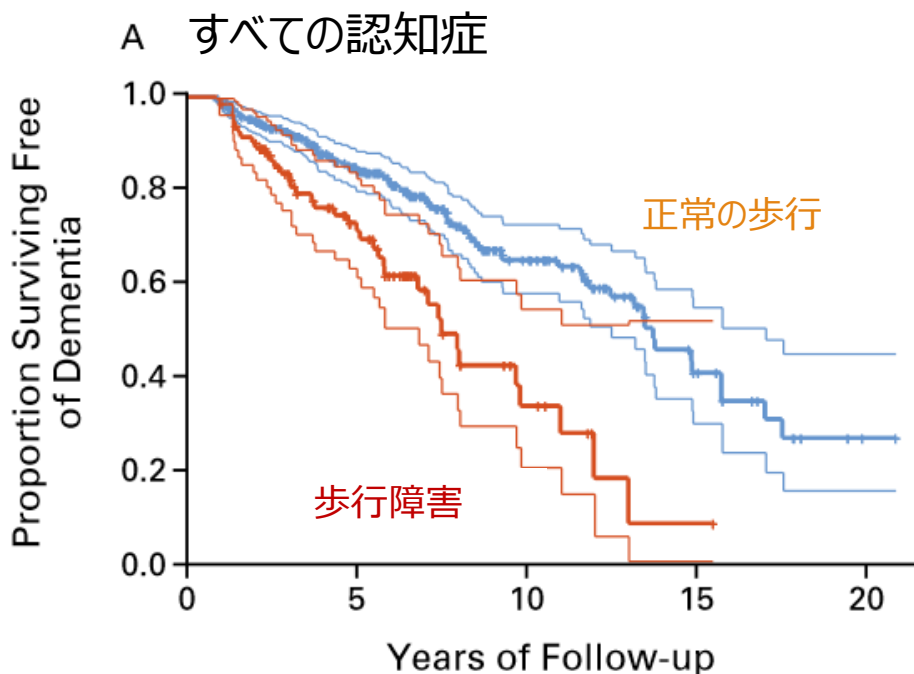
Health and Retirement Study (HRS), in the US (2000年→2012年)



Langa KM, Larson EB, et al. 2017

# 歩行能力と認知機能

## 歩行障害と認知症の発症



Verghese J et al. *N Engl J Med*, 2002

✓歩行能力の低下は、MCIや認知症のリスク因子の一つである



# 認知症の予防と食事

※認知症予防に野菜 果物 魚が注目されている※

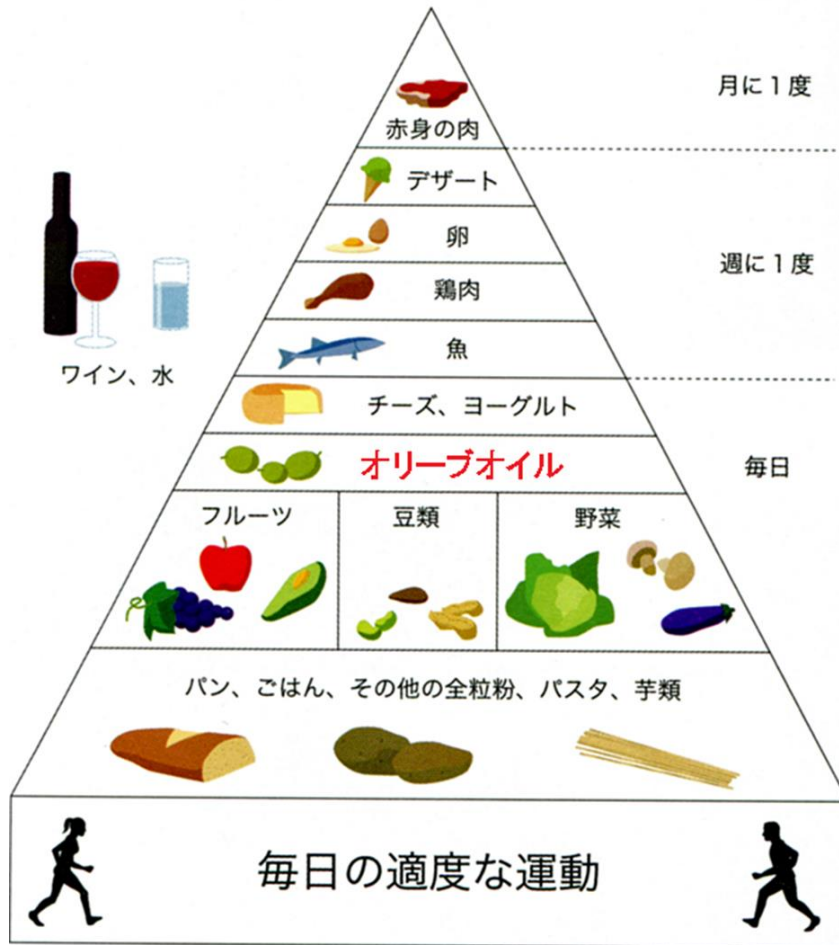
→ビタミンB、C、Eは食品から摂取することが大切で、  
サプリメントとして大量摂取は注意！

単一の栄養素が良いのではなく、食事全体のバランスが大切  
(地中海食：穀類、魚、野菜、果物、繊維、ワイン)

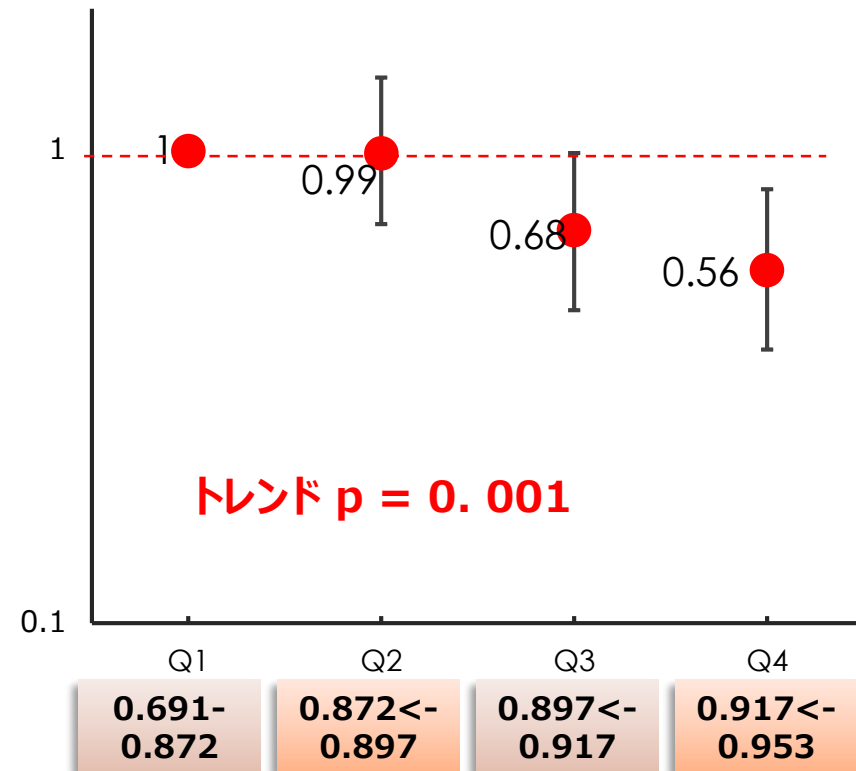
中年期はメタボリックシンドロームを抑える食生活  
高齢期には低栄養をさける

# 食物多様性（食事パターン）

## 地中海食と日本食



QUANTIDD 1 標準偏差(0.04) 上昇に伴う認知機能低下リスク



多様性スコア (QUANTIDD) → 高い

Otsuka R, Geriatr Gerontol Int. 2017

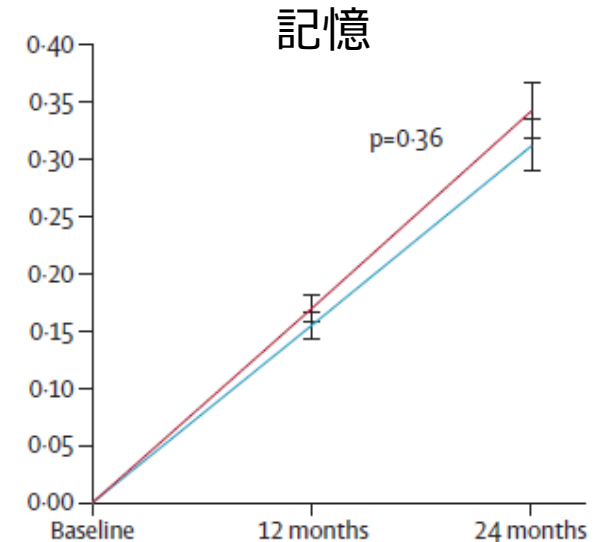
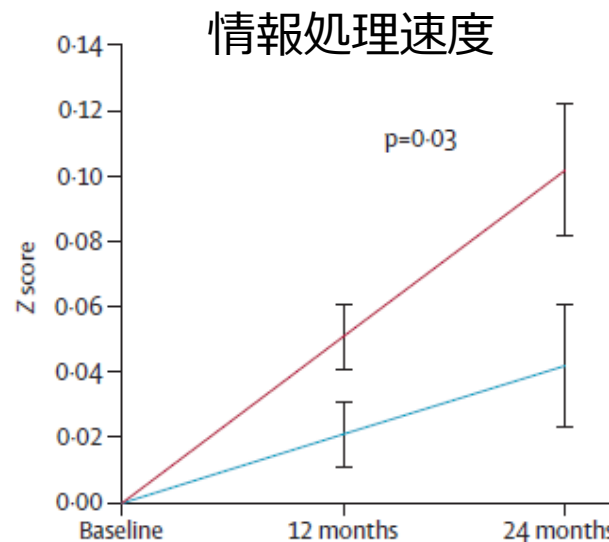
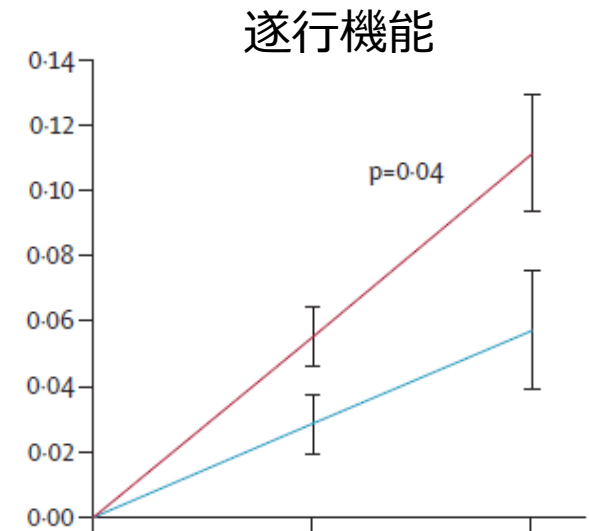
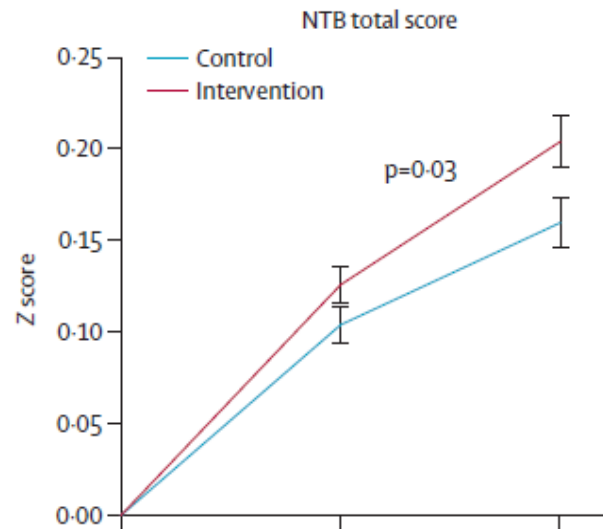
# 認知症予防のための多因子介入

## FINGER研究

食事、運動、生活習慣病を同時に介入



生活習慣病の管理



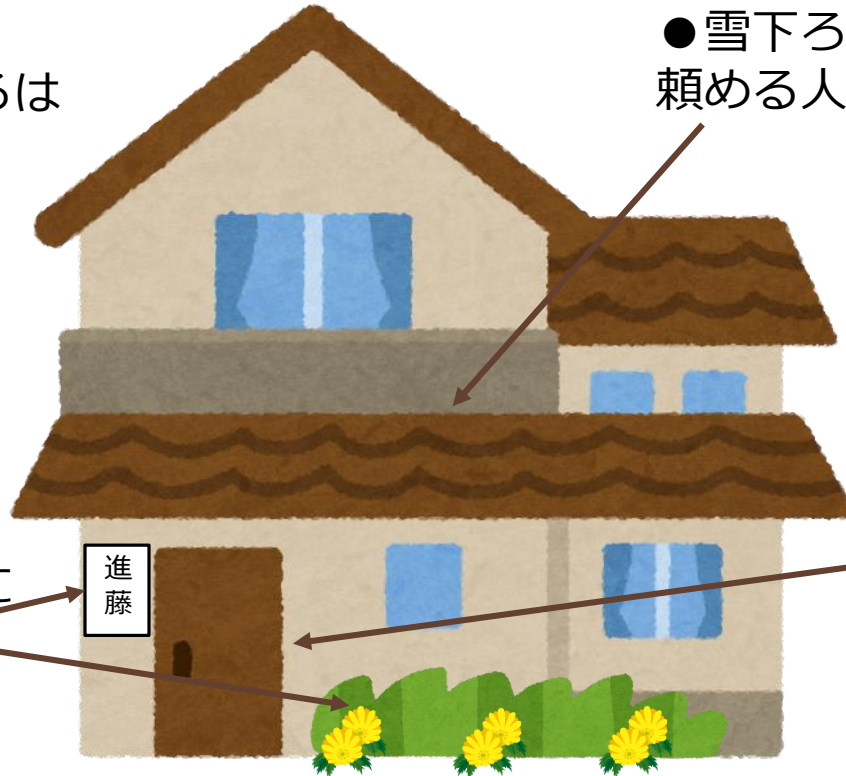
# 身近な「予防」 ～「住まい」を整える～



# 住まいを整える（家の外編）

●外壁や窓等に  
修理が必要なところは  
ありませんか？

●雪下ろしや庭の草刈り等、  
頼める人はいますか？



●「自分の家」と  
分かるものが玄関付近に  
ありますか？

●玄関の扉は  
重すぎませんか？

# 住まいを整える（リビング編）

●カーテンは  
開け閉めしやすいですか？

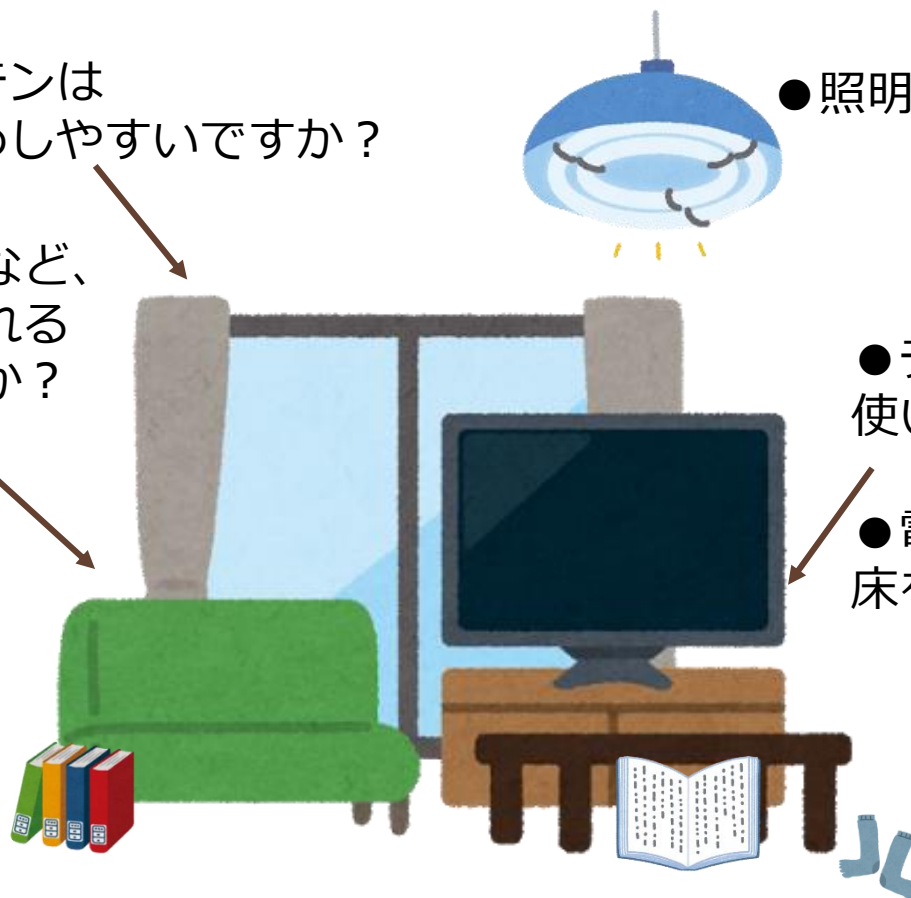
●ソファや椅子など、  
膝が痛くても座れる  
ものはありますか？

●照明は明るいですか？

●テレビなどのリモコンは  
使いやすいですか？

●電源コード等が  
床を覆っていませんか？

●本や雑誌、新聞、洋服、靴下、タオルなど、滑りやすいものが  
床においてありませんか？



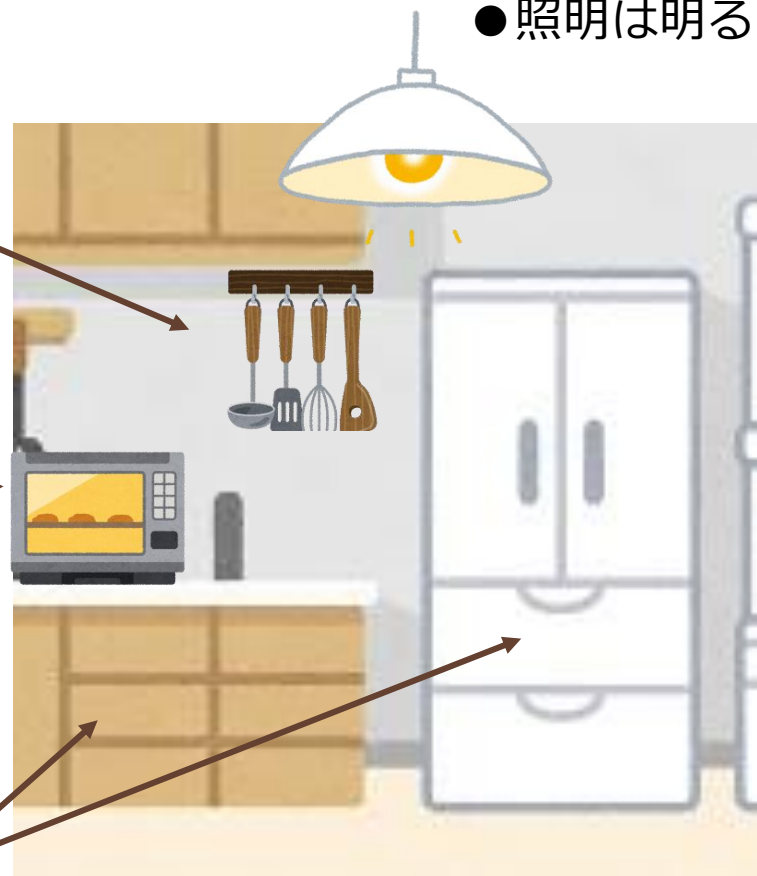
# 住まいを整える（キッチン編）

●照明は明るいですか？

●キッチン道具は  
分かりやすいところに  
ありますか？

●必要以上の道具が  
並んでいませんか？

●電子レンジ等は  
使いやすいものですか？



●冷蔵庫や棚など、自分の背丈で届くところに、  
必要なものが並んでいますか？

# 住まいを整える（寝室編）

●カーテンは  
開け閉めしやすいですか？

●明かりをほどよく  
遮ってくれますか？

●冬は暖かく、夏は涼しい  
環境ですか？

●気候に適した寝具を  
取り出しやすいですか？

●照明は明るすぎませんか？





# 住まいを整える（その他編）

- 扉の開け閉めは固すぎませんか？
- トイレや浴室の扉は分かりやすいですか？
- 照明は明るいですか？
- 廊下は十分な広さがありますか？
- 玄関に十分な広さがありますか？
- 部屋ごとの寒暖の差は激しすぎませんか？



# 「初期」 集中支援の 重要性

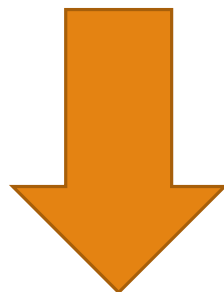


# 認知症の人たちが必要としている支援

---

認知症は病気の進行に伴い段階的に進行する

- MCI（軽度認知障害）
- 初期認知症
- 中度認知症
- 重度認知症



段階に応じ、必要となる支援は異なる



誰がどのように支援するか

# 認知症の人が必要としている支援（例）

## 初期支援

私の変化に気づいてくれる  
私の不安や悩みを理解してくれる  
私や家族を孤立させないでくれる

## 家事支援

私ができることを続けられる  
私ができない家事を手伝ってくれる

## 外出・買い物支援

私が外出したいときに出かけられる  
行きたいところに安全に出かけられる  
自分で選んで買い物できる

## 介護予防・健康づくり

心身機能の低下を防止できる  
おこりやすい疾病を予防できる  
私が望む活動に参加できる

## 介護

私の暮らし方に応じた最適なケアを提供してくれる  
私の不安や混乱を解消してくれる  
私の希望やニーズを的確に把握してくれる

## 困りごと支援

私が困っていることに気づいてくれる  
自宅で困ったときに支援が受けられる  
外出先で困ったときに支援が受けられる

## つながり支援

私の家族や友人と良い関係を保つことができる  
安心して共にすごせる仲間がいる  
地域の人とのつながりが保てる

## 安否確認・見守り

定期的に私の様子を見に来てくれる  
必要時に迅速に支援につないでくれる

## 仕事・役割支援

私の能力を活かした仕事や役割がある  
私が意欲を保ち続けることができる  
生きがいや喜びを感じることができる

## 継続相談支援

自己選択・自己決定が保障されている  
私の価値観や自尊心を守ってくれる  
私や周囲が安心感を得ることができる

## 医療支援

初期から終末期まで切れ目なく見てくれる  
私の病気を正しく理解し、診断してくれる  
私にわかりやすく説明してくれる

## 家族支援

家族の介護負担を軽減してくれる  
家族の精神的な負担を軽減してくれる  
家族の経済的負担を軽減してくれる

# (参考) 初期集中支援による効果

## チームの属性としての自治体特性 (3つ)

- ① 高齢者人口
- ② 保険者機能評価(認知症関連)
- ③ 早期対応の仕組み

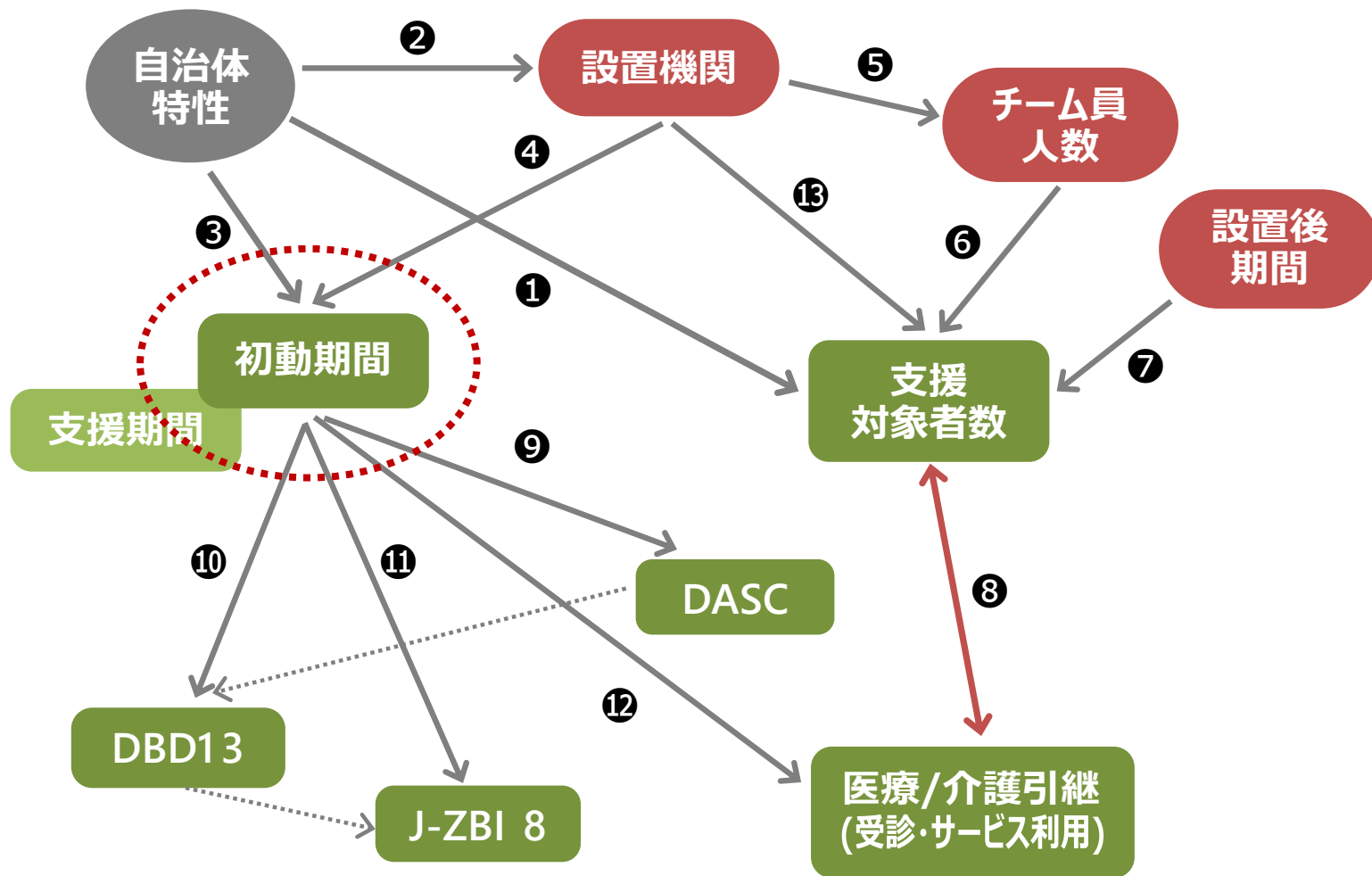
## チーム属性を現すチーム情報 (3つ)

- ① チーム設置機関
- ② 設置後の期間
- ③ チーム員人数

## 評価指標として設定した項目 (7つ)

- ① 支援対象者数 (活動の面)
- ②-1 把握から初回訪問までの期間 (機動性、対応の面)
- ②-2 初回訪問から引継までの期間 (機動性、対応の面)
- ③-1 DASC の介入時と終了時のスコア差 (効果の面)
- ③-2 DBD13 の介入時と終了時のスコア差 (効果の面)
- ③-3 J-ZBI\_8 の介入時と終了時のスコア差 (効果の面)
- ④ 医療・介護への引継 (目標達成の面)

# (参考) 初期集中支援による効果



# 「認知症ケアパス」とは？

---

- 平成24年「認知症施策推進5か年計画（オレンジプラン）」の1つ目の柱
- “Care Pathway” : ケアの道、流れ

## 厚生労働省「今後の認知症の方向性について」

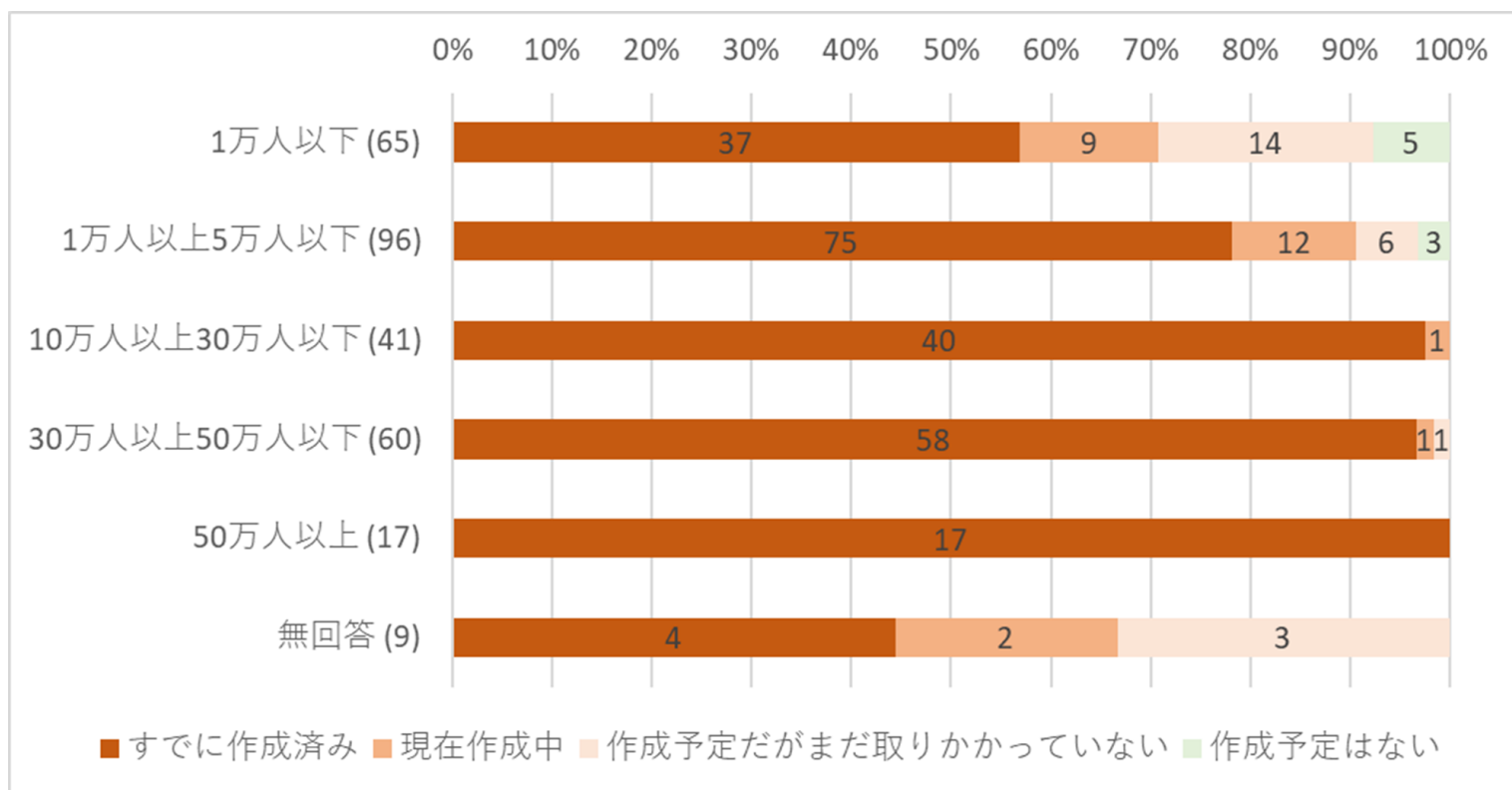
認知症の人やその家族が、  
認知症と疑われる症状が発生した場合に、  
いつ、どこで、どのような医療や介護サービスを  
受ければよいか理解できるよう、  
標準的な認知症ケアパスの作成と普及を推進する



全国の市町村で「認知症ケアパス」を作成

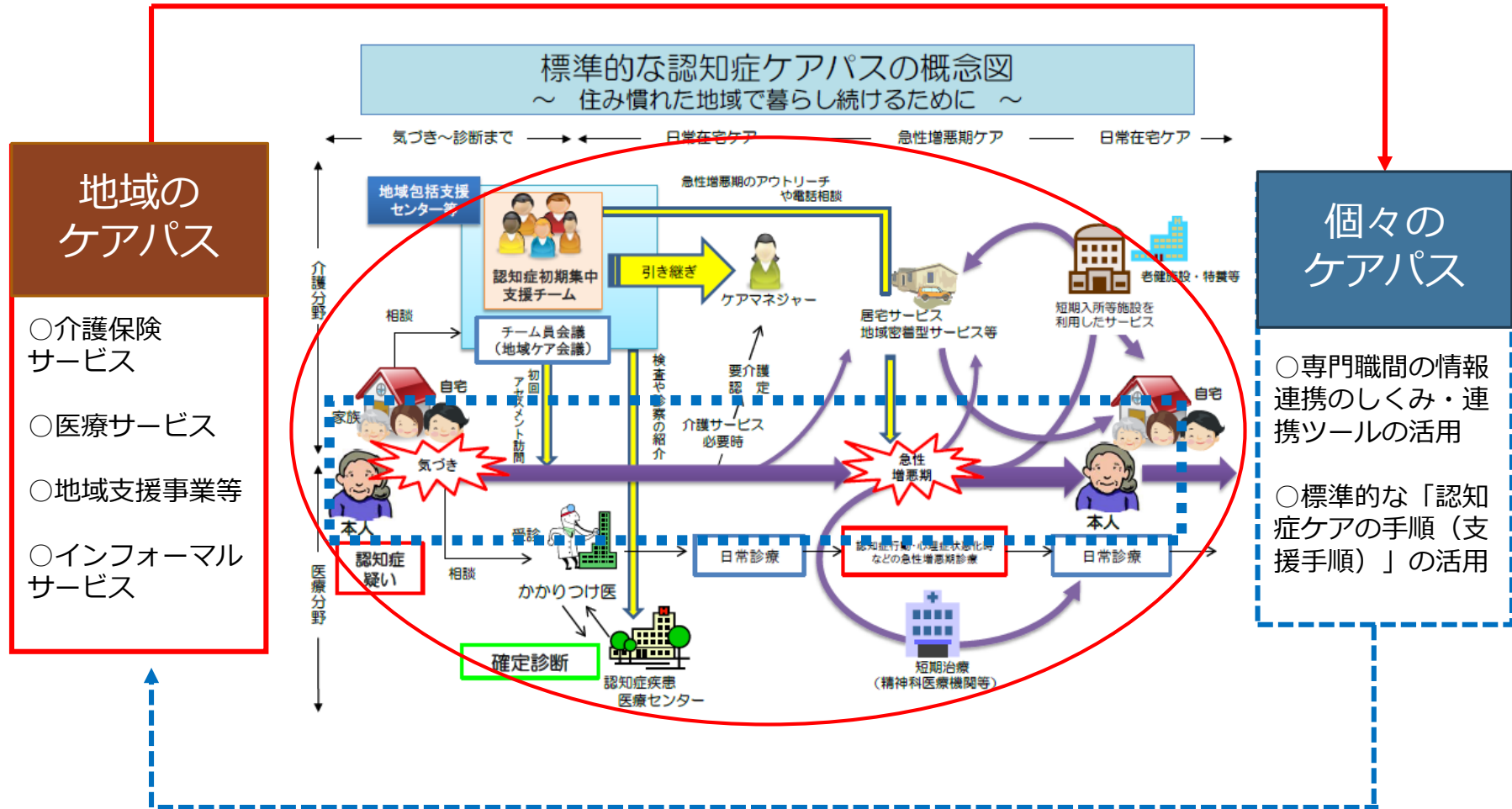
# 認知症ケアパスの作成状況 (人口規模別)

(n = 288)

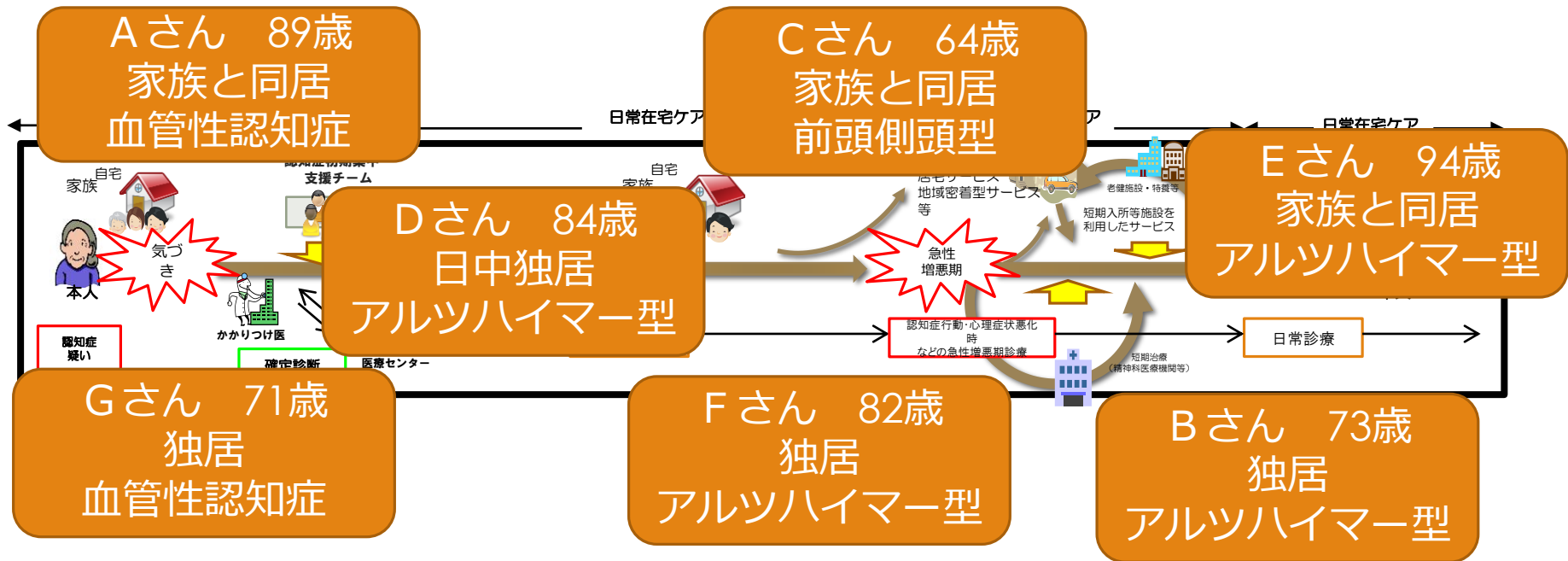




# 認知症ケアパスを機能させるために (厚生労働省「今後の認知症施策の方向性について」)



# 個々のケアパスと地域のケアパス



○ 一人ひとりの認知症の人の生活の積み上げ

= 地域の認知症の人の生活

# 認知症ケアパスの例（愛知県名古屋市）

認知症の進行に合わせた「家族の心がまえ」や「ケアのポイント」		この表は、アルツハイマー型認知症の進行と主な症状をもとに作成しています。認知症の原因となる疾患やお身体状況などにより経過は異なりますが、今後を見通す参考にしてください。家族や周囲の方が、認知症を理解し、進行に合わせて対応していくことが大切になります。				
認知症の進行	健康	認知症の疑い	ひとりで生活ができる	見守りが必要	手助け・介護が必要	常に介護が必要
本人の様子 こんなことは ありませんか (例)	—	<ul style="list-style-type: none"> <li>● もの忘れが気になる</li> <li>● お金の管理や買い物、書類の作成などはひとりでできる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● もの忘れにより生活のしづらさがある</li> <li>● 日付や時間がわからなくなる</li> <li>● 買い物やお金の管理にミスが見られる</li> <li>● 日常生活はなんとか行っている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 買い物やお金の管理ができない</li> <li>● 服薬管理ができない</li> <li>● 電話の応対や訪問者の対応が困難</li> <li>● 道に迷うことがある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 着替え</li> <li>● 入浴</li> <li>● 食事</li> <li>● 排泄</li> <li>● 整容（洗面・歯みがき・化粧）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 車椅子・ベッドでの生活が中心になる</li> <li>● 食事をとることが困難になる</li> <li>● 言葉による意思表示・理解が困難になる</li> </ul>
本人の様子 こんなことは ありませんか (例)	—	<input type="checkbox"/> 重要な約束を忘れる <input type="checkbox"/> 新しい場所への旅行などが難しい	<input type="checkbox"/> 出来事を忘れる <input type="checkbox"/> 日時が分からない <input type="checkbox"/> 食事や着を脱ぐ段取りができない <input type="checkbox"/> 計画的な買い物ができない <input type="checkbox"/> 小銭での支払いができない <input type="checkbox"/> 意欲の低下 <input type="checkbox"/> もの盗られ妄想	<input type="checkbox"/> 直前のことを忘れる <input type="checkbox"/> 買った物ができない <input type="checkbox"/> 季節や場所が分からない <input type="checkbox"/> 季節とあった服が選べない <input type="checkbox"/> 家族とのトラブル <input type="checkbox"/> 昼夜逆転 <input type="checkbox"/> 攻撃的な言動 <input type="checkbox"/> はいはい	<input type="checkbox"/> 着る順番が分からない <input type="checkbox"/> ボタンをかけられない <input type="checkbox"/> 体がうまく洗えない <input type="checkbox"/> 着の使い方が分からない <input type="checkbox"/> トイレの失敗 <input type="checkbox"/> 顔が洗えない <input type="checkbox"/> 歯みがきができない	<input type="checkbox"/> 歩行が困難 <input type="checkbox"/> 介脚にて椅子に移動 <input type="checkbox"/> ベッドの上での生活が中心になる <input type="checkbox"/> ベッドを話すことができない <input type="checkbox"/> 言葉によるコミュニケーションが難しい <input type="checkbox"/> 食事のときにむせる <input type="checkbox"/> 誤嚥 <input type="checkbox"/> 肺炎
家族の気持ち (例)	・否定、年齢のせい、言えばできるはず ・混乱 ・認知症の症状に振り回されてしまう、自分だけがなぜ、拒絶 ・介護の疲れ ・割り切り ・受容 ・どう取るのか					
家族の心がまえ	<input type="checkbox"/> 早めにいきいき支援センターに相談しましょう。 <input type="checkbox"/> 認知症や介護について学ぶ機会を持ちましょう。		<input type="checkbox"/> 服が立ってあたりまえ。ひとりで抱え込まないで、介護仲間をつくりましょう。交流会や電話相談がありますので、情報を得る機会をつくりましょう。 <input type="checkbox"/> どのような医療や介護のサービスがあるかを知って、早めに介護サービスを利用し、がんばりすぎない介護をこころがけましょう。 <input type="checkbox"/> 認知症を隠さないで身近な人には伝えて理解者や協力者をつくりましょう。		<input type="checkbox"/> 介護者があつての介護です。まずは自分のことや健康を大切にしましょう。 <input type="checkbox"/> 今後のことについて検討し、必要に応じて、施設の情報収集などは早いうちに行っておきましょう。 <input type="checkbox"/> 終末期のケアについて、早い段階で医師やケアマネジャー等と相談し、どういった対応が必要か確認しておきましょう。	
ケアのポイント	気づき～相談	介護保険の申請等	日常的な支援、行動心理症状や身体合併症への対応		重症・終末期のケア	
	1. 早めに認知症や予防、介護に関する相談窓口であるいきいき支援センターやかかりつけ医に相談しましょう。	2. ケアマネジャーやかかりつけ医等と相談し、介護保険を申請するなど安心した生活が送れる環境を整えましょう。 3. 薬による治療、役割や社会参加の機会をもち、進行を予防しましょう。	4. 本人にあった生活が送れるよう、ケアマネジャーと相談しながら上手に介護保険サービスを利用しましょう。また、地域での見守りや支えあいも大切です。協力の声かけを試みましょう。 5. はいはいや興奮などの行動心理症状や身体合併症の治療等は、認知症疾患医療センターなどの専門医療機関で受けられます。		6. 着替え、入浴、食事、排泄などの介護が増え、肺炎などの身体合併症を起こしやすくなります。穏やかに苦痛なく過ごせるよう、ホームヘルプや在宅での診療、看護、歯科診療など、医療と介護が連携した訪問のサービスが受けられます。	
本人・家族支援	相談窓口 いきいき支援センター ケアマネジャー 認知症の人と家族の会 家族支援事業、認知症カフェ					
家族を支援する主な制度やサービス等	介護福祉 ホームヘルプ などの訪問サービス デイサービス などの通所サービス ショートステイ などの短期宿泊サービス 「通い」を中心に、「訪問やお泊り」を組み合わせて提供する「小規模多機能型居宅介護」もあります。					
	医療 かかりつけ医 認知症サポート医 認知症疾患医療センター などの専門医療機関 訪問看護サービス 歯科医師・歯科衛生士 薬剤師 【訪問診療】 【訪問歯科診療】					
	生活支援 地域での見守りや支えあい活動、民生委員、認知症サポーター 生活支援サービス、社会福祉協議会、日常生活自立支援事業、成年後見制度					
	予防 介護予防教室、趣味や特技を活かせる場、市民講座 地域での交流の場					
	住まい 自宅 サービス付き高齢者向け住宅など 福祉用具・住宅改修 グループホーム 特別養護老人ホーム					

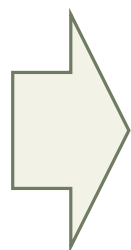
# 認知症ケアパスに盛り込まれている内容

(n = 231)

	回答数	割合
相談先一覧	214	92.6%
認知症に関する説明	205	88.7%
社会資源の整理表	202	87.5%
認知症の人への関わり方の紹介	174	75.3%
介護・医療・福祉等のサービス一覧	172	74.5%
認知症チェックリスト	160	69.3%
認知症の予防に関する情報	141	61.0%
認知症サポーター、ボランティア等、企業や地域住民が取り組む活動の紹介	106	45.9%
その他	42	18.2%

# 「手遅れ型支援」から「備え型支援」へ

様々な生活上の不都合や困りごとが出てきてからの支援



不都合や困りごとへの対応が中心

例：火の不始末の防止、服薬や栄養管理の徹底 など

ちょっとした生活上の不都合や困りごとが出た時、もしくは出る前からの支援

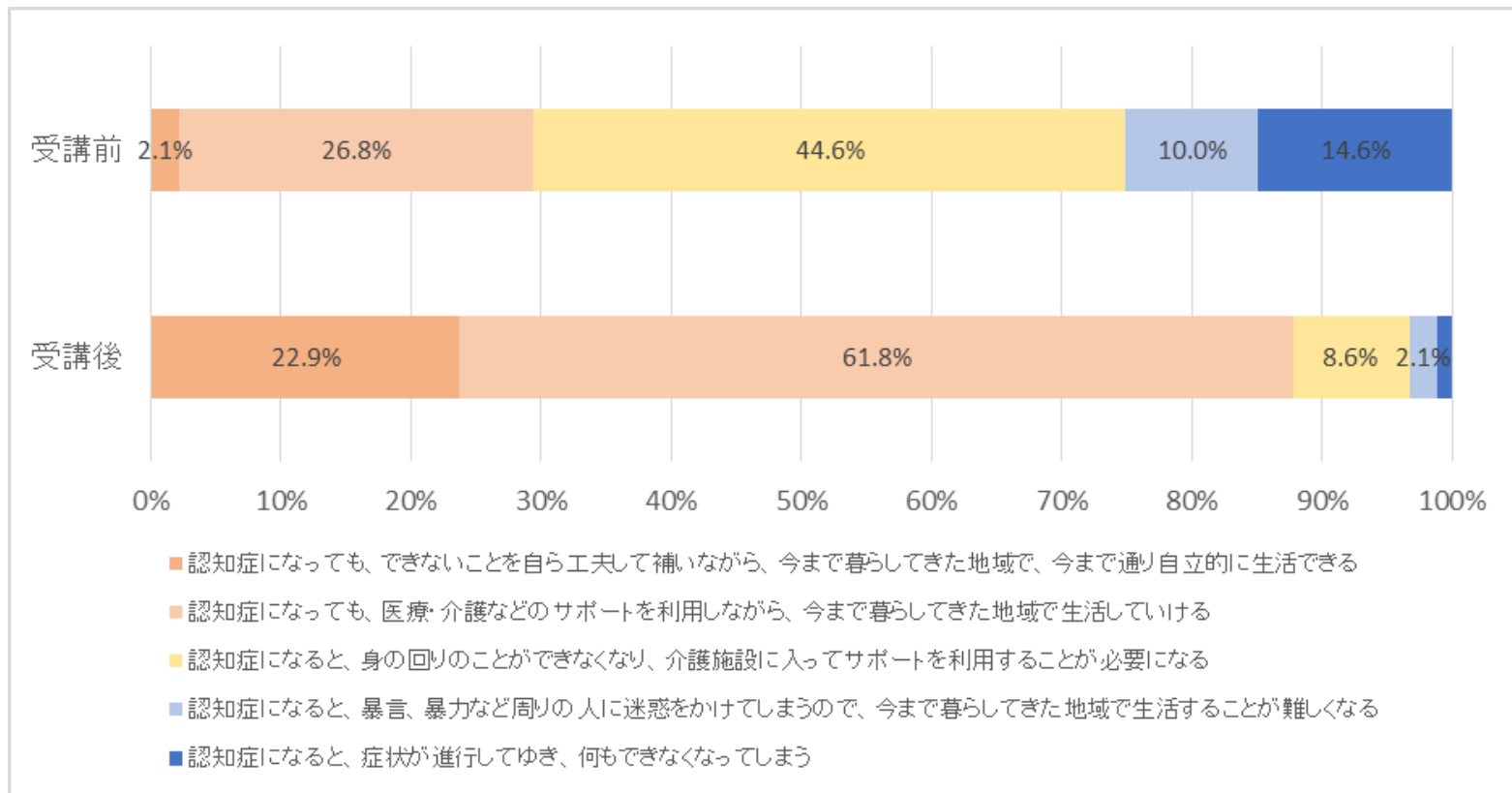


本人の望む生活を支える対応が中心

※些細なサインを見逃さず、将来を見据えた多面的な支援を行うことで、本人の望む生活の継続を目指す

# (参考) 認知症サポーター養成講座の効果

## 認知症サポーター養成講座受講前後における 認知症に対するイメージの変化



質問項目：内閣府大臣官房（2015）「認知症に対する世論調査」を参考

# (参考) 認知症サポーター養成講座の効果

## 認知症サポーター養成講座の受講による意識・行動変容

### 認知症サポーター養成講座

#### 日常業務における変容 (従業員)

- ✓ 気付き／察知
- ✓ 適切な対応
- ✓ 関係者・機関との連携

#### 社（企業体）における変容

- ✓ 企業イメージのアップ
- ✓ 顧客の継続的確保

#### 個々における変容

- ✓ 家族への適切な対応
- ✓ ボランティア活動
- ✓ 自分の老後の心構え

認知症サポーター養成講座を受講することで、認知症に関する「察知力」が高まり、従業員が職場のみならず、個人としても適切な対応や配慮をすることができるようになる



住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために・・・