

記憶力の 低下が 気になりますか。



「その日のこ
とははっきり覚
えているけど、今
朝何をしたかも思い
出すのに苦労する...」



保健省EXECUTIVE OFFICE ON AGING
(高齢化事務局)

Japanese

KING STUDIO
1000 NO. ROSE ST
HONOLULU, HI



この小冊子はご自分の記憶力が気になる方や、近い方の記憶力が気になる方のためのものです。この小冊子は、人々が記憶障害を引き起こす原因や、かかりつけの医者にご相談について相談することの大切さを理解するのに役立ちます。

記憶障害の原因は何ですか。

記憶障害は共通の課題です。私たちの多くは年をとるにつれて、記憶が頼りにならないことに気づきます。若い人々でさえ、ストレス、鬱、特定の身体疾患などが記憶力を悪化させます。もちろん、人によっても物忘れの度合いが異なりますが、物忘れは認知症の初期兆候になることがあります。

認知症とは何ですか。

認知症は日常生活を妨げるほど重症な知的能力低下に対する一般的な用語です。アルツハイマー病は認知症の最も一般的なものです。

認知症は特異的疾患ではありません。日常生活を営む能力を妨げるほど重症な記憶力の低下またはその他思考能力の低下に関連する一群の症状を説明する総合的な用語です。**アルツハイマー病**は全症例の60~80%を占めます。**血管性認知症**は脳卒中の後に発症し、二番目に一般的な認知症のタイプです。

正常な老化 vs. 重大な記憶障害

これはときどき、私たち全員に起こります。名前と顔が一致しない。鍵をどこに置いたか覚えていない。車をどこに駐車したか覚えていない。ほとんどの場合、このような失念は何か重大な兆候というよりは、単な

正常な老化 vs. アルツハイマー病などの重大な記憶障害

正常な老化

ときどき間違った判断をする

毎月の支払いを逃してしまう

日付を忘れるが、後で思い出す

使う言葉を忘れることがある

ときどき物を置き忘れるが、自分の足取りを思い出して見つける

重大な記憶障害

何度も誤った判断や決定をする

月々の請求書の支払いに問題がある

日付や時期の状況が分からなくなる

会話に支障をきたす

物を置き忘れたり、跡をたどる能力を失っている

る一般的な老化現象だったりします。しかし、ご自分の記憶力が気になったり、近い方の記憶力が気になったり、あるいは記憶力の低下が日常生活に影響し始めたときには、専門家にアドバイスを求めることをお勧めします。

認知症の原因は何ですか。

認知症は多数の異なる脳の障害が原因（3ページ参照）で、最も一般的なのはアルツハイマー病です。その他認知症の形態は血管性認知症（脳卒中によって発症）、レヴィ小体型認知症（脳細胞を損なうレヴィ小体型と呼ばれる微細タンパク質の蓄積によるもの）、および前頭側頭型認知症（脳内の前頭葉と側頭葉の進行性変性によるもの）があります。

気をつけるべき兆候：

大切な方の記憶が日常生活に支障をきたしたり、特に、次の事柄に気づいたときには、お早めに医療従事者の助言を求めてください¹。

1. 記憶障害が生活を混乱させている
2. 計画を立てたり問題解決をしたりするのが難しい
3. 自宅、職場、あるいは余暇などでやり慣れた作業を終えるのが難しい
4. 時間や場所を混乱する
5. 視覚映像や空間的な関係を理解できない
6. 単語を話したり書いたりするときに新たな問題が生じている

7. 物を置き忘れたり、跡をたどる能力を失っている
8. 判断能力が減ったり乏しくなっている
9. 仕事や社会活動から引きこもっている
10. ムードや個性に変化があった

¹ Alzheimer's Association (アルツハイマー病協会)の「アルツハイマー病の10の初期兆候と症状」に関する詳細は次をご覧ください：

www.alz.org/10signs.

自分の記憶力低下が気になるときは、どうしたらいいですか。

ご自分の記憶力低下が気になる方は、医者か心配事に耳を傾けてくれる医療従事者に相談して、可能であれば検査の手はずを整えてください。老人病専門医、神経科医、あるいは精神科医など専門医から正確な診断を得るために紹介されるかもしれません。

近い方の記憶低下を心配している方は、医者に行くよう勧めてください。その方に通常と何か違うと感じたり、何か苦労していることがないかなど、優しく質問をして会話を始めるのもいいでしょう。

認知症は別として、記憶低下の原因はたくさんあることを理解することが重要です。これらには、鬱病、感染症、薬剤からの反応、およびビタミン欠乏症または甲状腺疾患など治療可能な疾患が含まれます。役に立

認知症

記憶力や行動、思考能力を損なう100以上の症状を説明する包括的な用語。以下は認知症の最もよく見られるタイプを説明しています。

アルツハイマー病
脳細胞が死亡する原因となる変性疾患で、機能障害を起こす。認知症全体の50~70%を占める。

血管性認知症
通常は脳卒中によるもので、脳への血液供給が減ったことで起きる。認知症全体の20%を占める。

レビー小体型認知症
記憶力や思考能力、運動に関わる脳部位や神経細胞に起こる「レビー小体」タンパク質の蓄積に起因する。認知症全体の15%を占める。

前頭側頭型認知症
主に個性、行動、言語に影響する脳内部位が萎縮して起きる疾患群。認知症全体の5%を占める。

パーキンソン病
運動に影響する中枢神経系の変性疾患。認知症全体の5%を占める。



つ支援や治療を利用できるかもしれませんが、早めに助けを求めることがより良い方向に向かいます。

なぜ適時に正確な診断を受けることが重要ですか。

健康状態にかかわらず、記憶障害の可能性について家族や医者と話合うことが重要です。つまり、事前指示をしたり、重要な介護の選択を早めに行ったり、事前に介護の計画を立てることで、あなたが何かが原因で判断を下すことができなくなったとき、あなたの希望や選択が尊重されます。コミュニケーションが重要です。医療提供者が助けてくれます。

以下は、早めに医師と相談しておく場合の利点の一部です。

- 診断を受けることで、何が個人の認識低下の原因となっているか正確に判断することができる。
- アルツハイマー病による軽度認知障害(MCI)の診断を受けている個人は既存の認識機能をできるだけ長く保つ健康対策を取り始めることができる。これらには、血圧や糖尿病の管理、禁煙、有酸素運動、精神活動、および社会参加が含まれる。
- アルツハイマー病の初期診断は臨床試験に参加する機会を最大限に高める。
- 初期診断を受けることで、支援を提供する医療チームや介護チームを集める時間が与えられる。

- 初期診断があるので、運転など、潜在的な安全問題に取り組むことができる。
- 初期診断を受けることで、不安を軽減したり、症状に名前が与えられるので安堵感を与えたりなど、精神面や社会面の利点がある。
- 初期診断によって、意識して決断を下し、利用できる選択肢を理解できる間に、将来の計画を立てる時間が与えられる。計画には法的、財政的、および終末期の決定が含まれる。

Alzheimer's Association特別報告書：初期診断の利点、2018年アルツハイマー病事実と数値報告、2018年春/夏版。

どんなリソースを利用できますか。

Alzheimer's Association (アルツハイマー病協会) アロハ支部

Alzheimer's Association (アルツハイマー病協会)では、あらゆる形態の認知症の人々とその介護者への情報、介護、および支援を行っています。

無料サービス提供：

- 認知症介護専門家による年中無休ヘルプラインでは情報と支援を行っています。170言語以上の翻訳サービス提供。1-800-272-3900 (TDD (聴覚障害者用通信装置) : 1-866-403-3073) までご連絡ください

- 複数言語の情報とリソースを含む現地情報および紹介
- 個人や家族への支援的カウンセリング
- 介護者、コミュニティ、および専門家への教育
- 介護者支援グループ
- MedicAlert® + Alzheimer's Association Safe Return®などの安全プログラム
- TrialMatch®など臨床試験マッチングサービス
- オンライントレーニングや認知症介護認定など一連のEサービス

電話番号：(800) 272-3900

Webサイト：www.alz.org/hawaii

保健師(PHN)

PHNは州内のあらゆるコミュニティにいる正看護師(RN)です。PHNは症例管理サービスを通して、高齢者が自宅でできるだけ長く安全に生活ができるよう助けます。

- Memory Care Navigator (記憶保護介助者) は記憶評価を行い、認知症と共に生活する方とその介護者とをリソースにつなぐお手伝いをする訓練を受けた専門家です

お住いの地域のPHNセクションにお問い合わせください：

オアフ地区

イーストホノルル：(808) 733-9220

ウエストホノルル：(808) 832-5757

オアフ中央：(808) 453-6190

オアフ島リーワード：(808) 675-0080

オアフ島ウィンドワード：

(808) 233-5450

周辺諸島：

カウアイ島：(808) 241-3387

マウイ島：(808) 984-8260

モロカイ島：(808) 553-7880

ラナイ島：(808) 565-7114

ハワイ島東部：(808) 974-6025

ハワイ島西部：(808) 322-1500

Hawai'i Aging and Disability Resource Center (ADRC : ハワイ島高齢化・障害リソースセンター)

ADRCは各郡に設置されており、ここを窓口として、あらゆる年齢、収入、および障害の方々がさまざまな人間中心の長期介護サービスおよびサポートに関する情報、支援、および紹介を受けることができます。

電話番号：(808) 643-ADRC

Webサイト：www.hawaiiadrc.org

Elderly Affairs Division (高齢者関連業務部) (オアフ島) :

電話番号：(808) 768-7700



Hawai'i County Office of Aging
(HCOA : ハワイ郡高齢化事務所)
電話番号 : (808) 961-8600

Kaua'i Agency on Elderly Affairs
(KAEA : カウアイ島高齢者関連業務
機関)
電話番号 : (808) 241-4470

Maui County Office on Aging
(MCOA : マウイ郡高齢化事務所)
電話番号 : (808) 270-7774

**UH Center on Aging (高齢化に
関するハワイ大学(UH)センタ
ー) Hawai'i Alzheimer's Disease
Initiative (HADI : ハワイ州アルツ
ハイマー病対策イニシャチブ)**

ハワイ州アルツハイマー病対策イニ
シャチブは記憶障害や認知症の高齢
者、またその介護者を支援する専門
家と組織の能力を強化するためのプ
ロジェクトです。

- Savvy Caregiver Program (賢い介護者プログラム) のワークショップは記憶障害と共に生活する方の介護者のための6週間にわたる教育やスキル育成プログラムです。
- Positive Approach to Care™ (Teepa Snowのアプローチ) +
電話番号 : (808) 956-5001

Webサイト : www.hawaii.edu/aging/hadi

Mediation Center of the Pacific – Kupuna Pono Program (太平洋仲介センター – Kupuna Ponoプログラム)

介護者と、認知症などの問題を抱える高齢者に対する家族カウンセリングおよび仲介サービス。(オアフ島のみ)

電話番号 : (808) 521-6767

Webサイト : www.mediatehawaii.org/kupuna-pono/

コウア・マウ : 介護改善 に向けた運動

ホスピス、疼痛および緩和ケア、ならびに教育や用紙 (事前指示とPOLST (生命維持治療に関する医師指示書)) の事前ケアの計画に関する全州の情報

電話番号 : (808) 585-9977

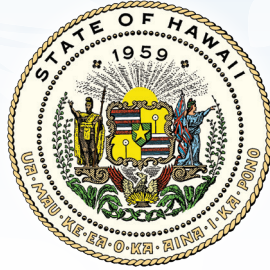
Webサイト : www.kokuamau.org

その他有用なリンクと国のリソース

- 国のWebサイト : www.alzheimers.gov
- Alzheimer's Disease International (海外アルツハイマー病協会) : www.alz.co.uk
- National Alzheimer's and Dementia Resource Center (国立アルツハイマー病および認知症リソースセンター) : <http://nadrc.acl.gov>
- Alzheimer's Association Facts & Figures (アルツハイマー病協会事実と数値) : www.alz.org/alzheimers_disease_facts_and_figures.asp
- Living Well (上手に暮らす) : A Guide for Persons with Mild Cognitive Impairment (MCI) & Early Dementia (軽度認知障害(MCI)と初期認知症の方へのガイド) : <https://www.actonalz.org/pdf/Living-Well.pdf>
- Brain Health as You Age (老いによる脳の健康) <https://www.nia.nih.gov/health/brain-health-resource>
- 国立老化研究所 : Alzheimer's Disease & Related Dementias (アルツハイマー病および関連認知症) : <https://www.nia.nih.gov/health/alzheimers>
- Dementia Friends USA (認知症との友好アメリカ) : <https://dementiafriendsusa.org>
- ACT on Alzheimer's (アルツハイマー病に関する法令) (ミネソタ州) : <http://www.actonalz.org>
- Pomai and Her Papa (『ポマイとおじいちゃん』) - 記憶障害者と共に成長することについての児童書 : <http://manoa.hawaii.edu/hakupuna/pomai-and-her-papa/>



気になる方は、医師にご相談ください。
早めに援助を求めると、早めに情報、アドバイス、支援
を得ることができます。



EXECUTIVE OFFICE ON AGING
(高齢化事務局)
保健省

差別のないサービス：活動は、人種、肌の色、国籍、言語、年齢、性別（性自認を含む）、性的指向、宗教、または障害にかかわらず、ご利用いただけます。問題が起きてから180日以内に、Executive Office on Aging（高齢化事務局）250 South Hotel Street, Suite 406, Honolulu, Hawai'i 96813 または (808) 586-0100までお問い合わせいただくか、もしくはAffirmative Action Office（積極的差別是正措置）P.O.Box 3378, Honolulu, Hawai'i 96801 または (808) 586-4614までお問い合わせください。

本書には情報や一般的助言が記載されています。本書は公認専門家からの個人的な助言の代わりになるものではありません。Alzheimer's Association（アルツハイマー病協会）およびハワイ州保健省Hawai'i Executive Office on Aging（ハワイ州高齢化事務局）は本書の利用による責任を負いかねますのでご了承ください。本書の内容には正確かつ最新の情報をご提供するよう最善の努力を尽くしておりますが、いずれは変更の可能性があります。

この小冊子は2015年、© Alzheimer's Society（アルツハイマー病協会）の許可を得て編集されました。更新・増刷 2019年。

本書はAdministration on Aging（AoA：高齢者対策局）、Administration for Community Living（ACL：コミュニティー生活局）、U.S. Department of Health and Human Services（DHHS：米保健福祉省）の共同契約番号（No. 90ADSG0003-01-02）の後援の下に発行されています。政府の資金援助の下で実行されるプロジェクトの補助金受領者はその所見や結論を自由に表現することを奨励されています。よって、視点や意見は公式なAoA、ACLまたはDHHSのポリシーを必ずしも表現するものではありません。

2019年9月