

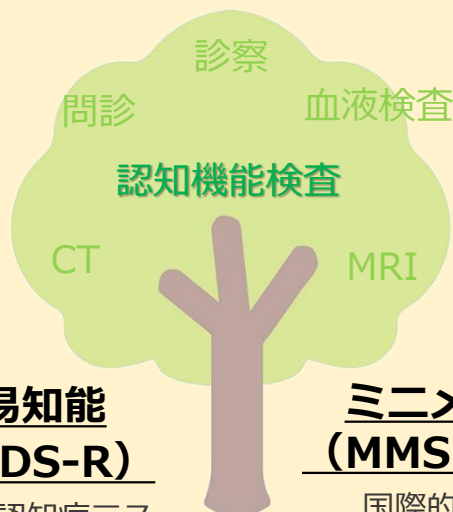
もっと知りたい！

# 認知症お役立ち情報

評価編

認知症の診断は、問診、診察、検査（血液検査、CT・MRIなどの画像検査）、認知機能検査の結果を総合して判断します。

認知症の疑いがある場合や気になる症状がある場合は医療機関できちんと診断してもらうことをお勧め致します。



## 改定 長谷川式簡易知能 評価スケール (HDS-R)

日本で主流となっている認知症テストです。認知症の疑いや認知機能の低下を早期発見することができる評価方法として知られています。

見当識や記憶など9項目で構成されており、認知症の中核症状について評価できます。

20点以下/30点満点で、認知症の疑いがあると判断されます。

[添付PDF参照](#)

## ミニメンタルステート検査 (MMSE)

国際的に使用されている認知症テストです。認知症の疑いや認知機能の低下を早期発見することができます。認知機能の中でも、見当識・記憶力・計算力・言語的能力・図形的能力など11項目で構成されており、HDS-Rと同様に認知症の中核症状について評価できます。

23点以下/30点満点で認知症の疑い、27点以下/30点満点で軽度認知障害(MCI)の疑いがあると判断されます。

[添付PDF参照](#)

## 認知症行動障害尺度 DBD13

認知症行動障害尺度 (Dementia Behavior Scale) の短縮版で、認知症の周辺症状（行動・心理症状）を簡潔に感知できる評価指標です。質問項目について5段階評価を行い認知症の軽度から最重度に至るまでの行動異常が網羅されています。

2021年から厚生労働省の科学的介護情報システム「LIFE」で、科学的介護推進体制加算の項目としてDBD13が採用されています。

[添付PDF参照](#)（評価項目の「アパシー」は意欲低下という意味です）

## 「加齢による物忘れ」と「認知症による物忘れの違い」

人は誰でも加齢と共に脳の機能が衰え、年相応の自然なもの忘れがみられるようになります。

加齢による普通のもの忘れとは、例えば「旅行に行った地名を忘れる」などで、これは認知症の症状ではありません。

しかし認知症の症状による物忘れとは、「旅行に行ったことを忘れる」といった、“そのこと自体”を覚えていられないことを言います。

<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201308/1.html>  
政府広報オンライン



## 認知症予防編

### コグニサイズをコツコツと

国立長寿医療研修センターが作ったコグニサイズの冊子をご覧ください。  
<https://www.ncgg.go.jp/ncgg-overview/pamphlet/pamph-koguni.html>

### 認知症予防につながると考えられる食事

バランスの良い食事を続けることで認知症予防への効果が期待できます。

また、認知症だけではなく生活習慣病予防にも効果的です。  
[https://kaigo.alsok.co.jp/care\\_story/archives/26](https://kaigo.alsok.co.jp/care_story/archives/26)  
アルソック

### 認知症につながりやすいと言われている主な生活習慣病とケガ

糖尿病や高血圧症などの生活習慣病は、認知症を引き起こす原因の一つと考えられています。

[https://kaigo.alsok.co.jp/care\\_story/archives/26](https://kaigo.alsok.co.jp/care_story/archives/26)  
アルソック

### 認知症予防のアプローチ

認知症予防には認知機能にアプローチする一次予防はもちろん、生活機能にアプローチし重症化を防ぐ二次予防も重要です。

<https://jp.lifree.com/ja/dementia-prevention/primary-prevention-02.html>  
ユニ・チャーム

## 認知症の方とその御家族（介護者）への支援

認知症の症状には個人差がありますが、認知症の治療や介護は長期にわたることになります。

住み慣れた地域の中で安心して生活できるように、様々な取り組みがあります。

### 認知症サポーター養成講座

認知症に対する正しい知識と理解、対応の仕方などを学び、地域に暮らす認知症の方やその御家族（介護者）を温かく見守りながら手助けをするサポーター（応援者）を養成する取り組みです。サポーターの目印は、『オレンジリング』です。（問い合わせ先：地域包括支援センターまたは各市町村の窓口）

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089508.html>

厚生労働省・認知症サポーター

### 介護保険サービスの利用

介護利用には保険の申請が必要です（窓口：お住いの市町村）。要介護認定を受ければ介護保険サービスが受けられます。

<https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/commentary/flow.html>

厚生労働省・介護サービス情報公表システム

