

7 認知症の予防等

- (1) 予防に関する啓発・知識の普及・地域活動の推進・情報収集
- (2) 地域包括支援センター、医療機関、民間団体等の連携協力体制の整備、認知症および軽度の認知機能の障害に関する情報提供

【施策の目標】

認知症の人を含む全ての国民が、その人の希望に応じて、「新しい認知症観」に立った科学的知見に基づく予防に取り組むことができるようにすること、また、認知症の人および軽度の認知機能の障害がある人が、どこに暮らしていても早期に必要な対応につながることをすることができるようにすること

【目指すべき姿】

県民一人ひとりが、認知症や認知機能の障害に早く気づき、早期に診断や支援を受けることができ、認知症になってもその人の希望に応じて、科学的知見に基づく認知症の進行を遅らせる取り組みを行うことができる。

- (1) 予防に関する啓発・知識の普及・地域活動の推進・情報収集

(現状と課題)

- 認知症の予防には、認知症の発症遅延や発症リスク低減、早期発見・早期対応、重症化予防、機能維持、行動・心理症状（BPSD）の予防・対応があり、「予防」とは、「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味です。
また、認知症予防には、認知症の発症遅延や発症リスク低減（一次予防）、早期発見・早期対応（二次予防）、重症化予防、機能維持、行動・心理症状（BPSD）の予防・対応（三次予防）があるとされています。
- 早期発見のためには、認知症の疑いがある段階で、本人や家族、かかりつけ医等が気づき、専門医療に早期に結び付け、確定診断を受け、認知症の進行予防に資する活動への参加や、医療・介護サービスの利用等につながる事が重要です。

しかし、本人や周囲の人が認知症の初期症状を見分けることは難しく、また、本人や家族が受診に消極的な場合や、認知症を専門としない医療従事者の認知症への理解が浸透していない場合があるなど、早期発見や早期診断の困難さがあります。

- 健康寿命の延伸のため、子どもの頃からの正しい生活習慣の習得、ストレスへの対処能力の向上、疾病の早期発見・早期治療、重症化予防等、生涯を通じた県民全ての健康づくりのための環境整備に、多様な主体・多分野の関係者と連携して取り組みます。
- 口腔機能を維持していくためには、歯科疾患およびオーラルフレイルの予防や早期発見により対応することが重要です。
- 介護が必要な高齢者等の口腔機能を維持・向上させることは、低栄養や誤嚥性肺炎の予防につながることから、居宅や介護保険施設等での口腔ケアの充実が望まれます。
- 要介護高齢者の低栄養や誤嚥性肺炎の予防、高齢者のADL（日常生活動作）の向上をめざし、在宅や介護保険施設等において日頃から効果的な口腔ケアが提供されるよう、医療・介護関係者を対象とした口腔ケアに関する研修や、介護保険施設等利用者への口腔ケアを実施します。
また、介護保険施設等における口腔衛生管理の強化として、運営基準において介護保険施設等と歯科医師又は歯科衛生士との一層の連携が求められることを受け、介護保険施設等に対して適切な事業運営の確保を求めることで、口腔衛生管理の強化を推進します。
- 市町等が実施主体となり、被保険者が要介護状態または要支援状態となることを予防し、社会に参加しつつ、地域において自立した日常生活を営むことができるよう支援することを目的として「地域支援事業」が実施されています。この事業により、地域における包括的な相談および支援体制や、さまざまな主体の参画による日常生活の支援体制、在宅医療と介護の連携体制および認知症高齢者への支援体制の構築等を一体的に推進しています。
- 生活機能の低下した高齢者に対しては、リハビリテーションの理念をふまえて、「心身機能」「活動」「参加」のそれぞれの要素にバランスよく働きかけることが重要であり、単に高齢者の運動機能や栄養状態といった心身機能の

改善だけをめざすものではなく、日常生活の活動を高め、家庭や社会への参加を促し、それによって一人ひとりの生きがいや自己実現のための取組を支援して、生活の質の向上をめざすものであるとされています。

- 介護予防の手法を通じて、認知症予防についても、心身機能を改善することを目的とした機能回復訓練等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、認知症高齢者本人を取り巻く環境へのアプローチも重要であり、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する必要があります。
- 地域における認知症の早期診断・早期対応のための体制の構築、総合的な支援を充実するため、全ての市町に認知症初期集中支援チームおよび認知症地域支援推進員が配置されています。
- 認知症初期集中支援チームは、複数の専門職が、認知症が疑われる人や認知症の人およびその家族を訪問し、観察・評価を行った上で、家族支援等の初期の支援を包括的・集中的に行い、自立生活のサポートを行っています。今後は、医療・介護サービスの利用を本人が希望しない等により社会から孤立している状態にある人への対応を含め、適切な医療・介護サービス等にすみやかにつなぐ取組を強化する必要があります。

(県の取組)

- 運動不足の改善、糖尿病や高血圧症等の生活習慣病の予防、社会参加による社会的孤立の解消や役割の保持等が、認知症の発症を遅らせることができる可能性が示唆されていることから、介護予防の取組である地域における高齢者の通いの場の拡充を支援するとともに、認知症の人のみならず一般住民や高齢者全般を対象に整備されている社会参加活動・学習等の活動の場（老人クラブ、介護予防教室など）も活用し、認知症予防に資する可能性のある活動を推進します。
- 健康寿命の延伸のため、子どもの頃からの正しい生活習慣の習得、ストレスへの対処能力の向上、疾病の早期発見・早期治療、重症化予防等、生涯を通じた県民全ての健康づくりのための環境整備に、多様な主体・多分野の関係者と連携して取り組みます。

- やせや低栄養の予防をするために、県民一人ひとりが自分の適正体重を知り、朝食の摂取、適切な食事バランス、野菜摂取量の増加、果物摂取の改善、食塩摂取量の減少等を早期から実践できるよう、ストレス等が関係することもふまえつつ、関係団体等との連携により、情報発信や啓発の機会を増やしていきます。
- 口腔機能が低下している高齢者等に対する口腔ケアや歯科治療が適切に実施されるよう、専門的な知識や技術を持つ歯科医療関係者の育成を行います。また、在宅で適切に口腔ケアや歯科治療を受けることができるよう、地域口腔ケアステーションにおいて医療、介護関係者と連携した在宅歯科保健医療を提供します。
- いわゆる「治る認知症」と言われる正常圧水頭症、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫、甲状腺ホルモン異常、不適切な薬の使用等、治療可能な認知症について、早期発見、早期治療を行うため、住民や医療・福祉関係者等を対象に『「治る認知症」を見逃さない』ための啓発をしていきます。
- レセプトデータを活用した早期介入モデル事業のシステムについて、さらに地域を拡大して展開できるよう取組を進め、介護サービス等の利用につながっていない認知症の人の背景にある要因を調査するとともに、取組結果等の情報発信を行います。（再掲）
- 高齢者がスポーツや芸術、参加者同士の交流等を通じて、心身ともにいきいきと輝きながら生活できるよう、全国健康福祉祭（ねんりんピック）へ選手・監督を派遣するとともに、文化作品展への出展を行います。

（２）地域包括支援センター、医療機関、民間団体等の連携協力体制の整備、認知症および軽度の認知機能の障害に関する情報提供

（現状と課題）

- 認知機能低下のある人をはじめ、認知症の早期診断・早期支援のためには、地域の関係機関の日頃からの有機的な連携が必要です。認知症初期集中支援チーム、地域包括支援センター、かかりつけ医等は、関係機関のネットワークの中で、認知症疾患医療センター等の専門機関と連携し、認知症の疑いのある人に早期に気づいて適切に対応するとともに、認知症と診断された

後の本人・家族等の希望に応じた適切な支援を行い、地域で暮らし続けられるよう体制づくりを進めます。

- 認知症地域支援推進員は、地域包括支援センターや認知症疾患医療センター等に配置され、地域の支援機関間の連携体制の強化や、「認知症ケアパス」の作成・活用の促進、認知症カフェを活用した取組の実施、認知症の人や家族への相談等の対応を行っています。
- 地域において、市町の医療専門職が医療・介護データを分析して地域の健康課題を把握し、データ分析の結果から高齢者の健康課題を把握すると同時に、具体的な健康課題を抱える高齢者や閉じこもりがちな高齢者、健康状態不明な高齢者を特定し、必要に応じてアウトリーチ支援を行いながら、必要な医療・介護サービスにつなげています。
また、これまで保健事業で行っていた疾病予防・重症化予防と併せて、認知症予防も含めた介護予防も行い、さらに、地域の医療関係団体等と連携を図りながら、医療専門職が通いの場等にも積極的に関与し、フレイル予防にも着眼した高齢者への支援を行います。
- 高齢者のボランティア活動は社会参加の有効な手段であり、知識、特技・技能を活かし、役割を持った形での活動を促進する必要があります。(再掲)
- 発症予防を強調することにより、認知症になった人への新たな差別や偏見につながらないようにする必要があります。

(県の取組)

- 認知症疾患医療センターが、地域の認知症に関する医療提供体制の中核として、かかりつけ医や認知症初期集中支援チーム、地域包括支援センター等の関係機関と連携し、地域の介護・医療資源が有効に活用されるよう、関係機関間の調整・助言・支援の機能を強化し、ネットワークづくりを進めるとともに、県民に対しても、認知症疾患医療センターについて幅広く周知を行います。
- 早期の気づきと対応に向けて、かかりつけ医やかかりつけ歯科医、認知症初期集中支援チーム、地域包括支援センターと、認知症疾患医療センターを含む専門医療機関の連携を強化します。

- 認知症初期集中支援チームの継続的な設置および円滑な訪問支援活動を促進するため、資質向上に向けた研修受講とチーム員の育成を引き続き支援します。また、好事例の情報提供や情報交換の場を設けて体制整備を支援します。(再掲)
- 認知症地域支援推進員が、地域の支援機関間の連携づくりや、「認知症ケアパス」の作成・更新・活用の促進、認知症カフェを活用した取組の実施、認知症の人や家族への相談等の対応が円滑に行えるよう、好事例の情報提供や意見交換の場を設置し、活動が推進されるよう支援します。(再掲)
- 認知症の人のこれからの生活を支えるためには、本人に関する情報の共有が重要となることから、認知症の本人・家族、医療・介護関係者等が連携するための情報共有ツールである「三重県認知症連携パス(脳の健康みえる手帳)」の利用を促進します。(再掲)
- 認知症 IT スクリーニングを実施し、認知症の早期診療・介入を行う地域を拡大することで、事業の広域展開を進めるとともに、医療・介護のネットワークを活用することで、病診連携や医療介護連携の推進を図ります。(再掲)
- レセプトデータを活用した早期介入モデル事業のシステムについて、さらに地域を拡大して展開できるよう取組を進め、介護サービス等の利用につながっていない認知症の人の背景にある要因を調査するとともに、取組結果等の情報発信を行います。(再掲)

【コラム】

早めに気づき、認知症と向き合うことが機能保持につながります

認知症は、誰にとっても身近な病気です。高齢になるほど発症の可能性は高くなりますが、「年のせい」と思われがちな変化の中に、早めに相談することで支援につながるサインが隠れていることも少なくありません。

日本の高齢者を対象とした研究では、認知症の前段階である軽度認知障害(MCI)と診断された方の経過が示されました。その結果、約30%の方は認知機能が良好な状態に戻り、約30%はMCIの状態を維持し、約30%の方が認知症に移行したと報告されています。良好な経過をたどった方の特徴として、糖尿病がないことや血圧が比較的低いこと、握力が強いことなどが示されており、生活習慣や健康管理の重要性が明らかになっています。

① 認知症の早期発見・治療のために三重県医師会と認知症センターが連携し、「認知症ケアの医療介護連携体制の構築事業」としてスクリーニング検査を2014年から継続しています。かかりつけ医での受診をきっかけに、もの忘れなどが気になる方に対して認知機能のスクリーニングを行い、必要に応じて専門的な支援につなげています。

② 認知機能の低下を遅らせるための取り組み
近年、食事・運動・社会参加・知的活動などを組み合わせた生活習慣改善が、認知機能低下を緩やかにする可能性が示されています。フィンランドのFINGER研究や日本のJ-MINT研究などがその代表です。三重大学ではこれらの考え方を地域に取り入れた「脳活っ塾」を実施し、今ある力をできるだけ長く保つことを目標に取り組んでいます。

近年、アルツハイマー病に対して新しい治療法も登場しています。

まだ課題はありますが、認知症は「何もできなくなる病気」ではないという考え方が広がりつつあります。

早く気づき、支え合い、つながることで、その人らしい生活を続けていくことが可能な時代になっていくことが期待されます。



「病状に行こうか悩む」
「加齢のせい、それとも認知症？」
「最近、もの忘れが増えた」

脳活っ塾のスクリーニングは、専門の医療機関に受診すべきかどうか、認知症専門医によるアドバイスがもらえます。

実施場所：かかりつけの医療機関
実施者：三重大学病院職員
実施時間：約1時間

費用：無料

実施中

脳活っ塾のスクリーニングは、専門の医療機関に受診すべきかどうか、認知症専門医によるアドバイスがもらえます。

1 スクリーニング検査の結果、かかりつけ医に受診し医師と話し合い、必要に応じて専門医の診察を受ける。認知症専門医によるアドバイスがもらえます。

2 病状の経過観察や、日常生活のサポートなどが必要か、必要に応じて受診し、必要に応じて専門医の診察を受ける。

3 認知症、痴呆やその他の認知症専門医からのメンタルケア、かかりつけ医や介護サービスの連携も受けられます。

ご希望の際は、まず、かかりつけ医にご相談ください。

【お問い合わせ先】
三重大学医学部附属病院 認知症センター
☎059-231-6029

スクリーニングの案内



脳活っ塾

ポスターとキャラクター



新しい挑戦で明日への活力を

楽しんで脳も心も元気に

脳活 × 脳活っ塾

13:00 ▶ 14:00
[毎週火曜日]

