

あおりしにんちしょう
青森市認知症ケアパス

にんちしょう そうきたいおう
認知症への早期対応のために

まよ そうだん じゅしん
迷わず相談、ためらわず受診



にんちしょう わたし みちか びょうき
認知症は、私たちにとって身近な病気です。

にんちしょう しんぱい まよ そうだん
「認知症かもしれない」と心配になったとき、“迷わずに相談”し、

“ためらわずに受診”することが大切です。

し にんちしょう ふあん かぎ だれ あんしん
市では、認知症への不安をできる限り少なくし、誰もが安心して

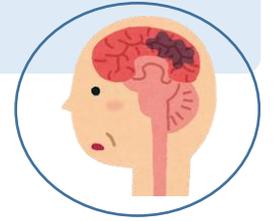
じぶん く つづ ことができるよう認知症について正しく

りかい てきせつ たいおう たいせい
理解し、適切に対応できる体制づくりをすすめています。

令和 6 年 6 月 改訂版



1. 認知症は、脳の病気です



認知症は、誰でもかかる可能性がある脳の病気です。
いろいろな原因で脳の細胞の働きが悪くなることにより、
様々な障がいが起こり、生活するうえで支障が出ている状態が認知症です。



認知症の原因となる病気は、「アルツハイマー型認知症」^{がたにんちしょう}、「脳血管性認知症」^{のうけっかんせい}、「レビー小体型認知症」^{にんちしょう}、「前頭側頭型認知症」^{しょうたいがたにんちしょう}など約70種類を超えといわれています。

原因疾患ごとに症状や治療法が異なりますので、原因となっている認知症の病気を早期に診断することが大切です。

2. 注意が必要な変化～脳の健康チェックリスト

「物忘れが多い」「もしかしたら認知症かな?」と思っても体裁が悪いと病院に行かなかつたり、家族も「歳のせいかもしれない」「しばらく様子をみよう」と本人を気遣い、病院に行くことを先延ばししたりすることがあります。このような“ためらい”は、結果として認知症の症状を進行させてしまいます。以下のような症状や変化に気づいた場合は、迷わず相談しましょう。

【家族記載用 脳の健康チェックリスト】*質問に当てはまると思ったら○。「以前に比べて」どうなったのかで判断します。

No	質問	○印
1	同じことを何度も言ったり、聞いたりする	
2	物の名前が出てこなく、「あれ」「これ」という言葉が多くなった	
3	趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった	
4	着替えが面倒になり、身だしなみを構わなくなった	
5	些細なことで、怒りっぽくなった	
6	新聞やテレビの内容をよく理解できなくなった	
7	いつもしていたことをしなくなった例)庭いじりをしなくなった、仏壇を拝まなくなった、犬の散歩をしなくなった等	
8	老人クラブに参加したり、友人と話したりなど周囲との交流を避けるようになった	
9	自分の失敗を、何かのせいにするようになった	
10	置き忘れや、しまい忘れが目立ってきた	
11	慣れた所で、道に迷うようになった	
12	約束の時間や場所を間違えることが増えた	
13	蛇口の締め忘れやガスコンロの火の消し忘れが、目立つようになった	
14	夜中に急に起き出して、騒いだことがある	
15	薬を飲むのを忘れるようになった	
16	財布や通帳など大事なものが盗まれたと言うようになった	
17	来ていない「人」や無い「物」を「居た」とか「見える」とかいうことがある(幻視)	

*NO.1～10に○印がついた場合、個数に関係なく地域包括支援センターへご相談ください。

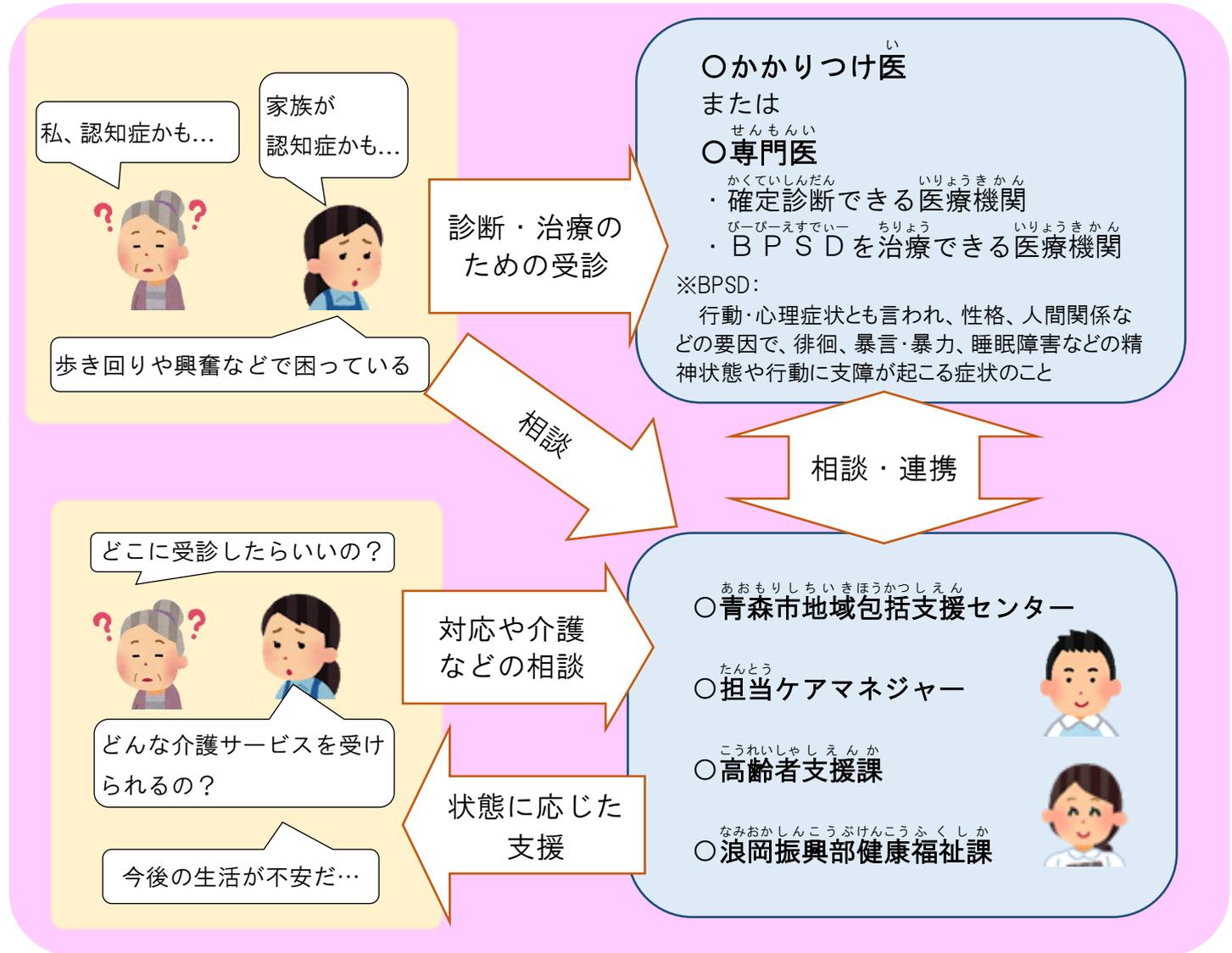
*NO.11～17に○印がついた場合、個数に関係なく医療機関へご相談ください。

特にNO.16・17については早期受診をお勧めします。

3. 認知症かな？と気になったら、迷わず相談、ためらわず受診

◆相談内容の秘密は守ります

「認知症かな？」と気になったら、迷わず相談、ためらわず受診することが大切です。



◆相談・受診時には家族(介護者など)からの情報がとても重要です

症状などをメモして持参することをお勧めします

《 まとめておきたい内容 》

- 本人の経過(いつ頃から、どのような症状や出来事があったのかなど)
- 本人や家族が困っていること、求めていること
- 要介護認定の介護度
- これまでに本人がかかった病名、現在治療している病名
- 本人が飲んでいる薬(お薬手帳を持参しましょう)

4. ^{はや} ^{じゆしん} 早めに受診することのメリット

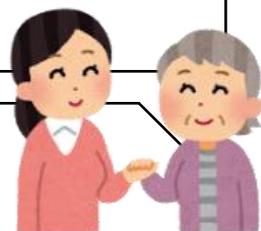
◆ ^{しんこう} ^{おく} 進行を遅らせることができる

アルツハイマー型認知症は、お薬で進行を遅らせることができます。早い段階から使い始めることで効果があります。



◆ ^{びーびーえすでい} ^{こうどう} ^{しんりしやうじやう} BPSD(行動・心理症状)を抑えることができる

妄想、不眠、攻撃的な言動、うつ状態などのBPSDを抑える薬もあります。また、接し方などについて助言を得ることができます。



◆ ^{みとお} ^{じゆんび} 見通しをもって準備ができる

早期に診断を受けることで、本人と家族が心の準備ができ、今後の必要となる医療や介護等に対し、見通しをもって生活していく準備ができます。



◆ ^{そうきちりやう} ^{かいぜん} ^{びやうき} 早期治療で改善できる病気がある

認知症と似た症状を引き起こす病気(^{せいじやうあつすいとうしやう} ^{まんせいこうまくかけっしゆ} 正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫 など)があり、これらは早期診断し、早い段階で治療することで症状の改善が可能です。

5. ^{にんちしやう} ^{ひと} ^{せつしかた} 認知症の人への接し方

◆ 認知症の人は何もわからなくなるのではありません

認知症の人は、誰よりも一番不安を感じているということを理解しましょう。

◆ 接し方

◆ 好ましくない接し方

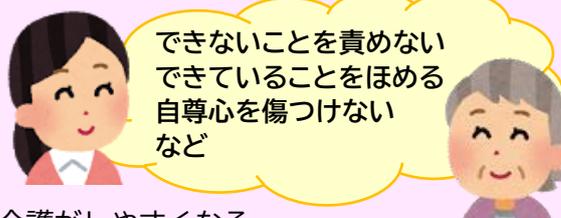


まちがいを指摘
怒る
責める

イライラする
腹が立つ
嫌な気持ち

不安になる
怒る、パニック
症状の悪化

◆ 好ましい接し方



できないことを責めない
できていることをほめる
自尊心を傷つけない
など

介護がしやすくなる
心に余裕ができる

安心できる
嬉しくなる
自信が高まる

6. 認知症に関する相談窓口

認知症に関する相談には、**認知症地域支援推進員**(※)がいる青森市地域包括支援センターや高齢者支援課・浪岡振興部健康福祉課、または、担当のケアマネジャーが応じます。

※認知症地域支援推進員は、国の専門研修を受けた専門職で、認知症の人やその家族を支援する相談業務や、医療や介護、地域の支援機関との連携を図るための支援を行います。

◆ 地域の相談窓口『青森市地域包括支援センター』

青森市地域包括支援センターは、65歳以上の高齢者が安心して生活を続けられるように介護、福祉、健康、医療など様々な面から相談、支援を行っています。

「認知症かも…」 「どこに受診したらいいの？」 「介護や接し方などを知りたい」 など認知症に関する心配事がありましたら、お住まいの地域を担当している地域包括支援センターにご相談ください(相談内容の秘密は守ります)。



《青森市地域包括支援センター一覧》

青森市地域包括支援センター 住所・電話番号・FAX 番号/担当地区
おきだて 住所：富田 5 - 18 - 3 ☎761-4580 ☎761-4571 柳川、千富町 1 丁目、沖館、富田、新田、篠田、千刈、久須志
中央 住所：新町 2 - 1 - 8 ☎723-9111 ☎723-9112 堤町、青柳、橋本、中央、本町、松原、勝田、長島、古川、新町、安方、奥野
南 住所：妙見 3 - 11 - 14 ☎728-3451 ☎728-3452 筒井、幸畑、田茂木野、桜川 (1 丁目を除く)、横内、雲谷、四ツ石、大矢沢、野尻、合子沢、新町野、問屋町、卸町、妙見
おおの 住所：東大野 2 - 1 - 10 ☎711-7475 ☎711-7329 桂木、緑、青葉、北金沢 1 丁目、金沢 1・3~4 丁目、旭町、浦町、浜田、東大野、西大野、大野
のぎわ 住所：羽白字野木和 45 ☎763-2255 ☎787-3088 孫内、新城山田、新城福田、新城天田内、岡町、戸門、鶴ヶ坂、油川、羽白、西田沢、飛鳥、瀬戸子、奥内、前田、清水、内真部、四戸橋、後潟、六枚橋、小橋、左堰

青森市地域包括支援センター 住所・電話番号・FAX 番号/担当地区
すずかけ 住所：里見 2 - 13 - 1 ☎761-7111 ☎761-7115 西滝、里見、三内、岩渡、新城平岡、石江、三好
東青森 住所：浜館 6 - 4 - 5 ☎765-3351 ☎765-3352 はまなす、けやき、岡造道、小柳、古館、松森 2・3 丁目、佃 2・3 丁目、中佃、南佃、虹ヶ丘、浜館 1~6 丁目、自由ヶ丘
東部 住所：矢田前弥生田 47 - 2 ☎726-5288 ☎726-9600 野内、久栗坂、浅虫、宮田、馬屋尻、三本木、滝沢、矢田、矢作、本泉、原別、平新田、後范、泉野、矢田前、八幡林、戸崎、諏訪沢、築木館、桑原、戸山、沢山、駒込、浜館 (1~6 丁目を除く)、田屋敷、赤坂、蛭沢、月見野
寿永 住所：高田字川瀬 187 - 14 ☎739-6711 ☎739-6747 北金沢 2 丁目、金沢 2・5 丁目、千富町 2 丁目、小畑沢、細越、安田、浪館前田、浪館、牛館、第二問屋町、高田、大谷、小館、入内、野沢、荒川、八ツ役、金浜、大別内、野木、上野
みちのく 住所：港町 3 - 6 - 3 ☎765-0892 ☎765-0893 浪打、港町、茶屋町、栄町、合浦、花園、造道、東造道、八重田、松森 1 丁目、佃 1 丁目、桜川 1 丁目
浪岡 住所：浪岡稲村 274 ☎0172-69-1117 ☎0172-62-4116 浪岡、五本松、王余魚沢、女鹿沢、下十川、増館、樽沢、銀、郷山前、吉野田、下石川、杉沢、浪岡福田、高屋敷、徳才子、大釈迦、長沼、北中野、吉内、本郷、相沢、細野

◆ 市役所の相談窓口

福祉部 高齢者支援課(駅前庁舎) ☎ 734-5206 ☎734-5789
浪岡振興部 健康福祉課(浪岡庁舎) ☎0172-62-1134 ☎0172-62-0023

7. 認知症に関する受診は「かかりつけ医」または「専門医」へ

もの忘れが気になる、認知症かもしれない…など気になったときは、普段の状態を診てもらっている「かかりつけ医」を受診しましょう。かかりつけ医では、状態に応じて専門医を紹介します。

また、「認知症の原因疾患を確定診断できる医療機関を受診するのもよいでしょう。認知症は、原因疾患によって治療法が異なるため、認知症の原因疾患についての確定診断が必要となります。

BPSD の症状がある場合は、「かかりつけ医」または「BPSD を治療できる医療機関」を受診しましょう。



8. 認知症の診療を行っている医療機関

市が実施した「青森市認知症診療に関する調査」で、「認知症の原因疾患の確定診断」、「治療」、「BPSD の治療」を行っていると回答した医療機関のうち、公表可と回答のあった医療機関を掲載しています。



(1) 病院 お薬手帳をお持ちの方は、受診時持参しましょう。

	医療機関名	住所/電話	確定診断	治療	BPSD治療	初回受診時の要件	備考
1	県立つくしが丘病院 認知症疾患医療センター ^(※)	三内字沢部 353-92 ☎代017-787-2121	○	○	○	・電話予約 ・家族等同行・紹介状	・認知症サポート医 3名 ・認知症看護認定看護師 1名
2	青い森病院	大谷字山ノ内 16-3 ☎代017-729-3330		○	○	・家族から電話予約 ・家族等同行・紹介状	
3	浅虫温泉病院	浅虫字内野 27-2 ☎代017-752-3004	○	○	○	・家族から電話予約 (医療福祉相談室へ) ・家族等同行・紹介状	・認知症サポート医 1名
4	生協さくら病院	問屋町 1-15-10 ☎代017-738-2101	○	○	○	・電話予約 ・家族等同行・紹介状	・認知症サポート医 1名
5	芙蓉会病院	雲谷字山吹 93-1 ☎代017-738-2214	○	○	○	・電話予約(地域医療連携室へ) ・家族等同行・紹介状	・認知症サポート医 1名 ・精神科認定看護師 4名
6	村上新町病院	新町 2-1-13 ☎代017-723-1111	○	○	○	・直接受診可	・認知症サポート医 1名
7	県立中央病院 脳神経内科	東造道 2-1-1 ☎017-726-8377 (医療連携部直通)	○	○		・医療機関から電話予約(医療連携部へ) ・家族等同行・紹介状	・認知症サポート医 2名 ・治療方針決定後、かかりつけ医等に紹介
8	あおもり協立病院	東大野 2-1-10 ☎017-762-5500		○			
9	村上病院 脳神経内科	浜田 3-3-14 ☎代017-729-8888	○	○		・電話予約 ・家族等同行 ・紹介状(紹介状については、予約時に相談)	認知症診療 (月)午前・午後
10	浪打病院	合浦 2-11-24 ☎代017-741-4341		○		・直接受診可	

(2) 診療所

お薬手帳をお持ちの方は、じゆしんじじさん受診時持参しましょう。



	医療機関名	住所	電話	確定診断	治療	初回受診時の要件	備考
1	青い海公園クリニック	安方 1-103-2	721-1111	○	○	・直接受診可	
2	青森クリニック	篠田 1-9-11	783-2222		○	・直接受診可 ・家族等同行	認知症サポート医 1名
3	あきやま胃腸科内科クリニック	松森 2-10-21	743-1199		○	・家族等同行	
4	石木医院	浅虫字蛸谷 65-37	752-3015		○	・直接受診可 ・家族等同行	認知症サポート医 1名
5	いしだ医院	花園 2-43-26	744-3300		○	・直接受診可 ・家族等同行 ・紹介状	
6	AMCクリニック	新町 2-2-22	722-9111	○	○	・直接受診可	
7	えびな脳神経クリニック	緑 2-1-3	735-3000	○	○	・直接受診可 ・家族等同行 ・紹介状	認知症サポート医 1名
8	おきだてハートクリニック	沖館 3-1-18 ベイクートおきだて 1F	761-1132		○	・家族等同行 ・紹介状	
9	おきつ内科	古川 2-8-16	757-8787		○	・家族等同行	
10	おさないクリニック	平新田字森越 23-6	737-0202		○ 自院の患者のみ	・家族等同行 ・紹介状	
11	おだぎりメンタルクリニック	堤町 2-15-13	777-1521	○	○	・直接受診可 ・家族等同行	
12	加藤内科循環器科	金沢 4-4-10	735-7555		○	・直接受診可 ・家族等同行	
13	木村健一糖尿病・内分泌クリニック	茶屋町 13-9	765-3100		○		
14	工藤内科クリニック	石江字江渡 117-5	766-9107		○	・直接受診可	認知症サポート医 1名
15	くぼぞのクリニック	堤町 1-10-11 つつみクリニックビル 2F	777-7788		○		
16	クリニックこころの森	東大野 1-21-10	729-1556	○	○	・直接受診可	認知症に関わらず新患は 1日 1~2名のみ
17	高内科小児科医院	蛸沢 3-12-15	741-8181		○	・直接受診可 ・家族等同行	
18	駒井胃腸科内科	浜館 4-14-4	765-1500		○	・直接受診可 ・家族等同行 ・紹介状	
19	近藤内科胃腸科	筒井 3-14-32	728-2022		○	・直接受診可 ・家族等同行	
20	斉藤内科県庁前クリニック	長島 2-3-4	731-3110		○ 自院の患者のみ	・直接受診可	
21	斉藤内科小児科医院	青柳 2-6-17	777-3818		○	・直接受診可	

	医療機関名	住所	電話	確定 診断	治療	初回受診時 の要件	備考
22	佐々木胃腸科内科	岡造道 2-2-25	741-1155		○	・紹介状	
23	佐藤内科クリニック	はまなす 1-17-21	726-7800		○		
24	三戸内科胃腸科	浪館前田 4-10-1	781-6011		○		
25	嶋中内科循環器科	青柳 2-9-38	775-2111	○	○	・直接受診可	
26	白取医院	高田字川瀬 294-9	739-2342		○		
27	しんまちクリニック	新町 2-1-14	735-3111	○	○		
28	諏訪沢クリニック	諏訪字丸山 66-1	726-3857		○	・家族等同行 ・紹介状 ・要予約	
29	関谷外科クリニック	横内字亀井 261-9	752-7570		○	・家族等同行	
30	高屋医院	長島 3-5-8	776-2881		○		
31	武山循環器科内科	勝田 2-9-13	734-0111		○		
32	中部クリニック	中央 3-10-2	777-6206		○ 自院の患 者のみ	・紹介状	
33	津軽医院	浪岡字浅井 205	0172- 62-3101		○		
34	とよあきクリニック	浜田 2-15-5	762-3100	○	○	・直接受診可	・認知症 ^ホ ー ト医 1 名
35	内科おひさまクリ ニック	橋本 1-9-26	723-0020		○ 自院の患 者のみ		
36	中野脳神経外科・ 総合内科クリニック	石江 4-4-3	788-7200	○	○	・直接受診可	・認知症 ^ホ ー ト医 2 名 ・認知症学会 専門医 1 名
37	なかむら脳外科・ 頭痛クリニック	浪打 2-10-12	744-1165		○	・家族等同行	
38	中村豊医院	西滝 1-16-31	782-6633		○	・家族等同行	
39	成田あつしクリ ニック	浪館前田 3-22-8	761-7215		○	・家族等同行	
40	成田祥耕クリニック	中佃 1-1-30	743-6511		○	・家族等同行 ・紹介状	
41	虹ヶ丘内科クリ ニック	虹ヶ丘 1-3-13	765-1177		○		
42	脳神経外科内科 藤本クリニック	大野字片岡 34-3	729-1111	○	○	・直接受診可 ・家族等同行	・認知症 ^ホ ー ト医 1 名 ・認知症学会 専門医 2 名

43	ひでかず胃腸科内科	大野字前田 75-89	762-1600		○	・家族等同行	
44	富士胃腸科循環器科 医院	千富町 1-4-16	776-4558		○	・直接受診可	家族同行は 可能な限りで よい
45	富士内科胃腸科 医院	緑 1-19-5	777-8363		○	・家族等同行 ・紹介状	
46	降矢内科医院	花園 1-19-1	742-1836		○	・直接受診可	
47	まちだ内科クリニ ック	羽白字沢田 39-4	788-6688	○	○	・直接受診可	認知症 [※] ホト 医 1 名
48	まつもと内科・外科 クリニック	沖館 5-5-26	783-3030		○		
49	三川内科医院	八重田 2-1-6	736-8191		○	・直接受診可	
50	ミッドライフ クリニックAMC	新町 1-2-5	721-5111	○	○	・直接受診可	
51	南内科循環器科 医院	岡造道 1-17-8	741-1616		○	・直接受診可 ・家族等同行	
52	村上内科胃腸科 医院	栄町 2-2-1	741-1215		○		
53	森総合クリニック 松原	奥野 2-20-2	776-6299		○		
54	森山内科クリニッ ク	筒井字ハツ橋 1382-12	728-1550		○	・家族等同行	
55	和田クリニック内 科・胃腸科	橋本 2-14-6	775-1300		○	・直接受診可 ・家族等同行	
56	わたなべ内科クリ ニック	奥野 3-12-17	764-0833		○		

にんちしょうしつかんいりょう
※ 認知症疾患医療センター

「認知症疾患医療センター」は、認知症患者とその家族が、住み慣れた地域で安心して生活ができるための支援の一つとして都道府県が設置し、認知症疾患における原因疾患の確定診断、地域における医療機関などの紹介、問題行動への対応についての相談を行っています。青森市内では、県立つくしが丘病院内に設置されています。



相談窓口	専用電話	受付時間
県立つくしが丘病院 認知症疾患医療センター (医療連携室内)	017-788- 2988	9:00~16:00 (土・日・祝祭日・年末年始は除く)

9. ほか そうだんまどぐち その他の相談窓口

◆ 専門医療相談など

青森県立つくしが丘病院 認知症疾患医療センター

☎017-788-2988 受付：月～金曜日（祝祭日・年末年始除く）9時～16時

◆ 電話相談

公益社団法人 認知症の人と家族の会

☎0120-294-456 受付：月～金曜日（祝祭日除く）10時～15時

携帯電話・スマートフォンからは ☎050-5358-6578

公益社団法人 認知症の人と家族の会 青森県支部

☎0178-34-5320 受付：水・金曜日 13時～15時

◆ 若年性認知症の相談

若年性認知症コールセンター（フリーコール）

☎0800-100-2707 受付：月～土曜日10時～15時※水曜日は19時まで
（祝祭日・年末年始除く）

青森県若年性認知症総合支援センター

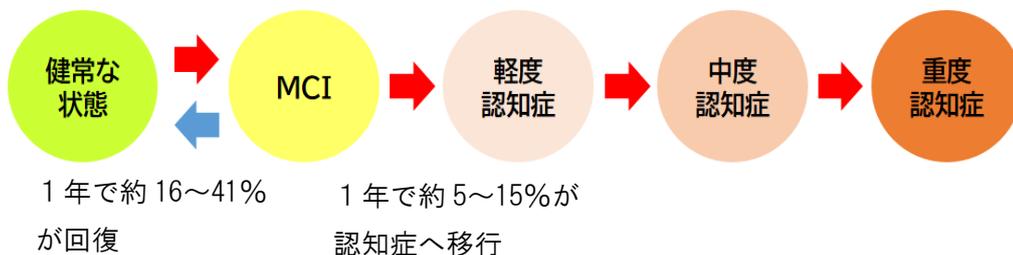
☎0178-38-1360 受付：月～金曜日（祝祭日・年末年始除く）9時～16時

10. にんちしょう 認知症の経過～早期からの対応が重要です

認知症は、健常な状態からMC I（軽度認知障害）を経て、認知症に至ります。

MC I（軽度認知障害）とは、認知症と完全に診断される一歩手前の段階です。認知機能の低下の自覚があるものの、日常生活は問題なく送ることができている状態のことです。健常な状態と認知症の中間の状態であり、認知症だけでなく、健常な状態にも移行しうる状態といえます。

MC Iでは、1年で約5～15%の人が認知症に移行する一方で、1年で約16～41%の人は健常な状態になることがわかっています。適切な認知症予防対策を講じることで、健常な状態への回復や認知症への移行を遅らせることが期待できます。この段階で、脳の活性化や生活習慣の改善に取り組むことは非常に重要です。



「青森市認知症相談・支援ガイドブック」を作成しています。

青森市ホームページからダウンロードできます。

認知症の支援の流れや利用できる医療・介護・福祉サービスなどを掲載しています。

青森市 認知症 [けんさく検索](#) クリック

【お問合せ先】 とあいわ さき 高齢者支援課 ☎017-734-5206 ☎017-734-5789

なみおかしんこうぶけんこうふくしか 浪岡振興部健康福祉課 ☎0172-62-1134 ☎0172-62-0023