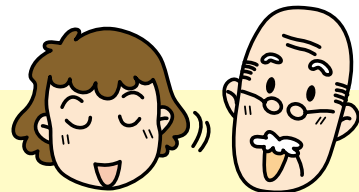


# 認知症について学ぼう



認知症はさまざまな原因で脳の働きが悪くなって記憶力や判断力が低下してしまう脳の病気です。

85歳以上の高齢者の4人に1人が認知症にかかるとも言われており、今やとても身近な病気といえます。今後も認知症の高齢者は増加していくと予想されており、認知症について理解し、地域で見守りを行うことがより必要になってきます。

健康福祉課地域包括支援センター ☎ ⑤ 1182

## 認知症の種類

認知症とひとくくりに言われていますが、認知症にはさまざまな種類があります。

認知症の中でも約9割を占める3大認知症について症状や傾向について紹介します。

### アルツハイマー型認知症

一番多い認知症で、認知症の5〜6割を占めます。脳が縮んで機能が全般的に低下します。

- ・女性に多い
- ・人格が変わることがある
- ・比較的ゆっくり進行する(若年期に発症すると進行は早い)
- ・もの忘れの自覚はない

### 血管性認知症

脳梗塞や脳出血などの脳血管疾患が起きた部分の細胞の働きが失われます。認知症の1〜2割を占めます。

- ・男性に多い
- ・片麻痺など神経障害が起りやすい
- ・病気の再発のたび段階的に進行する
- ・認知症の症状がまだらにでる

### レビー小体型認知症

認知症の約2割を占めます。脳内に特殊な物質が蓄積された結果、脳の細胞が損傷

を受けて発症する病気です。

- ・被害妄想が起こりやすい
- ・筋肉の硬直などが起こりやすい
- ・リアルな幻視があらわれる(その場にはいない動物や人が見えるように話します)
- ・日によって認知症状の波がある

## 認知症を疑われる大きなサイン

- ・ものごとを忘れる
- ・記憶を覚えられない
- ・日付、時間が分からない
- ・相手のことが誰だか分からない
- ・計画を立てて行動ができない

この症状は治すことはできず、治療やケアにより進行を緩やかにすることが可能な症状です。

- ・怒りやすく攻撃的になる
- ・元気がなくなる
- ・物を盗られたと思いつむ
- ・道に迷って家に帰れない

この症状は認知症のかたが感じている精神的なストレスや環境、本人の性格により現れる症状です。

家族や地域のみなさんの対応方法で症状が治まる場合があります。(図1)

認知症になったことと気付いて不安に思っているのは本人です

「認知症のかたは何も分からない」のではなく一番心配で、心細く、苦しんでいるのはほかでもない本人です。認知症のかたが起こす行動は「わたしが認知症のわけがない」「わたしは物忘れなんかしない」というやり場のない怒りや悲しみの表現であることを知っておくことが大切です。

周りのかたがやさしい言葉をかけたり、手助けをしたりすることで気持ちが穏やかに

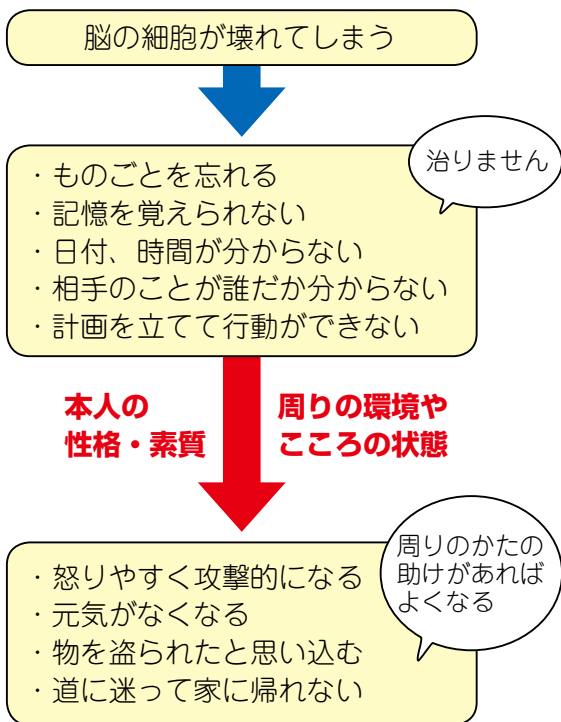
なり、症状の進行も緩やかに なります。

認知症が疑われる場合には早期の医療受診をお勧めします

高齢期のうつ病や脳腫瘍等で神経が圧迫されたことで認知症と似た症状が出ることもあります。長時間放置すると脳の細胞が死んでしまい回復が不可能になることもあります。

まずは、かかりつけの医師に相談するか、認知症の診察をする病院へかかるようにしましょう。

図1



# 認知症のかたへの接し方としていくつか事例を紹介します

## ケース1 「ご飯を食べていない」と言われた場合

認知症のかたは、直前の出来事を忘れてしまうので、説明をしてもなかなか理解できません。怒らずに、「もうすぐできるから、それまでこれをどうぞ」とお菓子や果物を食べてもらい、1回の食事を調整して、おにぎりを出すなどして対応しましょう。

## ケース2 夕方になると、外に出かけようとしだす場合

外に出たい、生まれ育った家に帰りたいというのは自分の居場所を求めるための行動です。無理に外出を止めずに一緒に歩き、機会をみて帰るよう誘導しましょう。また迷子になったためのために、洋服などに連絡先を縫いつけておきましょう。

## ケース3 「通帳を盗られた」と言い出した場合

「どこかに置き忘れたんでしょ」と本人を責めるのは禁物です。気持ちを共感して一緒に探してあげましょう。本人が見つげ出せるように誘導して、見つかったときは一緒に喜んであげましょう。

## ケース4 トイレ以外の場所で排泄してしまう場合

トイレの場所が分からないことがあります。トイレのドアに「トイレ」と大きく貼り紙をしたり、トイレまでの道順が分かるように矢印を貼ったりするなど工夫をしましょう。排泄の失敗は本人にとって大きなショックです。プライドを傷つけないように気遣いをすることが大切です。

## ケース5 家族なのにあなたは誰と言われた場合

一緒に暮らしている家族として忘れられてしまうことはショックなことです。新しい記憶から失ってしまうのが認知症の傾向です。他人に間違われたりしても強く否定はせずに、相手が不安にならないように話を合わせて他人を演じることも必要になります。

## ケース6 攻撃的な行動をしだす場合

認知症により感情をコントロールする能力が低下したり、自分の思いが上手に表現できないもどかしさからの表現だと思われま。介護者が冷静に対応することが必要です。うまく話題を変えたり、注意を別の方向に向けたり一度その場を離れて本人が忘れるのを待つといった工夫が有効です。あまりにもひどい場合は専門医に相談し、精神を安定させる薬を出してもらうことも必要になります。

※対応方法に正解はありません。日々状態が変わる認知症のかたに合わせて対応することが大切になってきます。対応方法や介護についての相談は、地域包括支援センターで受け付けています。



子どもたちへの認知症の勉強会

認知症についてもっとくわしく話を聞きたい。対応方法や認知症予防について話を聞きたいかたは「認知症サポーター養成講座」を利用してください。

町内会・婦人会・老人クラブ・職場などに出向いて認知症のかたを温かく見守ることができるようお話をさせていただきます。

また大人だけではなく、子ども向けの講座も行っています。子どものころから、認知症についての正しい知識・対応方法を身につけることは、生きることを考え、

**サポーター養成講座を利用しましょう**



郵便事業会社、郵便局会社へ出向いて講座



各種団体の集会に出向いて講座

誰にでも優しく親切にすることの意義を学ぶ貴重な機会です。誰もがなる可能性がある認知症について学ぶ機会を持ち、地域全体で認知症のかたと家族を支えられるようにしましょう。

希望するかたや団体は地域包括支援センターまで連絡してください。