

T-P E C健康ニュース

発行：ティーペック株式会社
長野県建設国民健康保険組合

今月のテーマ 『認知症のことを正しく理解する』

認知症についてどのくらい知っていますか？ 認知症は脳の病気であり、発症すると記憶力や判断力、実行力などの機能が低下していき、ある程度進行すると一人で生活を送ることが困難になります。

こうした一般的な知識は、テレビやインターネットなどのメディアや書籍などの情報から広く知られるようになってきました。しかし、身近に発症している人がいない場合、実際に認知症の人を前にするどどのように接したらいいのかわからないという人も多いのではないのでしょうか。

認知症の症状、患者の気持ちを理解することが、今後、家族や自分自身の認知症の早期発見や、適切なケアによる症状の緩和、さらに地域で暮らす認知症の人への支援につながります。

「認知症のもの忘れ」は「ふつうのもの忘れ」とは違います

認知症の人の最も特徴的な症状は、「もの忘れ」（記憶障害）です。もの忘れは高齢になると誰にでも起きてきますが、認知症の症状とは大きな違いがあります。

ふつうのもの忘れは、聞いた物の名前を忘れてしまったり、人の名前を思い出せないなど、自分が体験したことを「部分的」に忘れてしまった状態をいいます。それに対して認知症のもの忘れは、「場所」や「時間」が分からなくなったり、さらに体験したこと自体を忘れてしまうため、忘れたという自覚がなく、生活に支障をきたしてしまいます。

他にも認知症の症状はさまざまあり、それらは発症するとすべての患者に起こる「中核症状」と、起こるとは限らない「周辺症状」に分けられます。中核症状は脳の障害によるものですが、周辺症状は不安やストレスから起こり、周囲の理解ある対応により軽減もしくは発症を予防することができます。

■認知症の主な症状

中核症状 (脳の障害のために起こる基本的な症状)	周辺症状 (不安や心身のストレスが高まると起こる症状)
<ul style="list-style-type: none"> ・ 記憶障害 新しいことが覚えられない、直前のことが思い出せない ・ 見当識障害 季節や時間、場所・方角、人物の記憶や認識ができない ・ 判断力の障害(実行機能障害) ものの共通点や違いなどを理解する抽象能力や、善悪の判断ができなくなる ・ 高次脳機能障害 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 徘徊(はいかい) 落ち着きなく歩き回る ・ 睡眠障害 昼夜逆転や不眠になる ・ 物盗られ妄想 「財布や着物を盗まれた」などと言う ・ 幻覚と錯覚 いるはずのない人がいると言ったり、起

<p>[失語]言葉が話せない、理解できない</p> <p>[失行]体の運動機能は落ちていないのに、動作ができない</p> <p>[失認]物や人を見ても何だか分からなくなる など</p>	<p>きるはずもないことを言って不安になる</p> <p>など</p>
--	-------------------------------------

認知症の人の心の中を知りましょう

●認知症の人は不安でいっぱい

認知症の人はもの忘れと同時に、場所や時間などの見当がつかなくなる「見当識」の障害が起こります。認知症の人が行方不明になってしまうのは、この障害が原因です。日常の中でも、自分がどこにいるのか分からない恐怖心でいっぱいになり、不安や緊張の連続で過ごしています。情報を処理する判断力も低下するため、周囲の人の言葉や動きなどに対応できなくなってしまいます。

●刺激に過剰に反応し疲れやすい

判断力の低下から認知症の人は、音や光、風などの外部の刺激や、体の痛みやかゆみなどの内部からの刺激に過剰に反応してしまいます。その結果、心身ともに疲れてしまい、イライラしたり、情緒不安定になり、ときに激しい言動を引き起こしてしまいます。

●過去と現在を混同してしまう

認知症の人の記憶は、新しい体験から失われていき、昔の記憶が残りがちです。そのため過去と現在を混同し、昔の出来事を昨日起こったことのように思い込んでしまいます。

<認知症の人に接するポイント>

- 自尊心を大切にし、認知症の人が誇りを失わないような言葉かけを
- なるべく認知症の人の話や意向に合わせる
- できることまで手を貸さないようにする
- 過去の記憶を大切にしておける会話や語りかけを
- 一度に2つ以上のことは言わずに、短い言葉で具体的にゆっくり話す
- 叱る、禁止する、説得する、は逆効果



2012年の調査によると、全国の認知症高齢者の患者数は462万人(約7人に1人)で、厚生労働省は2025年には約700万人に急増し、65歳以上の約5人に1人が発症すると推計しています。64歳以下の若年性認知症の人も4万人に上り、今後さらに増加することが見込まれています。

認知症は誰もがかかり得るありふれた病気として、ますます人ごとで済まされなくなってくるでしょう。認知症の具体的な症状や患者の気持ち、接し方を正しく理解して、認知症の人が安心して暮らせる社会になることが、今、日本に求められています。

<参考資料>

厚生労働省「認知症施策推進総合戦略～認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて～(新オレンジプラン)」(平成27年1月)
『あんしん介護』(監修/東京都福祉保健財団権利擁護支援室 池田恵利子・制作/社会保険研究所)
「認知症ねっと」ホームページ

ほか