

知って得する **健康** ミニ知識

過去のテーマは当院ホームページよりご覧いただけます。ぜひご覧ください。

島根県立中央病院 ミニ知識

検索



令和4年

4月のテーマは…

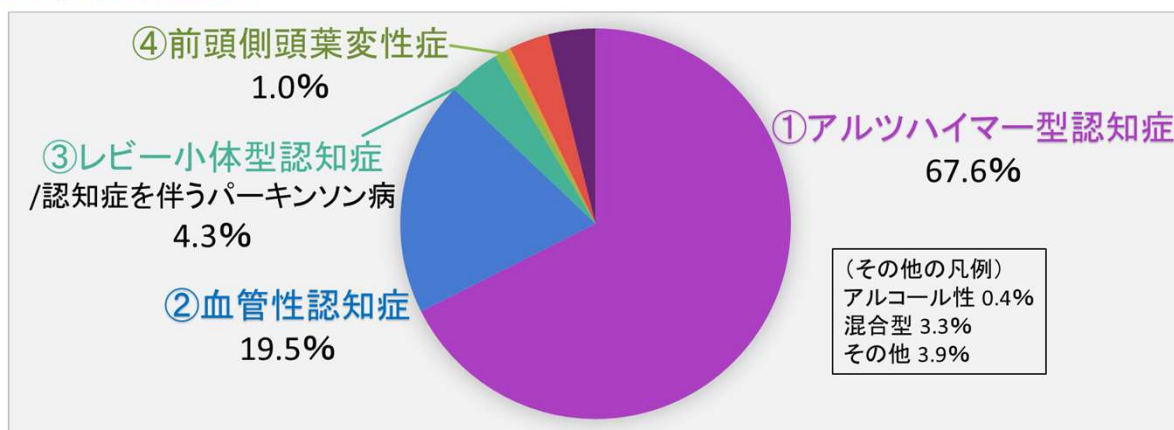
認知症に伴う こころの症状

講師

精神神経科部長
森崎 洋平



認知症の主な原因疾患



①アルツハイマー型認知症

脳内にたまった**異常なタンパク質**により神経細胞が破壊され、脳に萎縮が起こります。**昔のことはよく覚えて**いますが、**最近のことは忘れて**しまいます。軽度の物忘れから**徐々に進行**し、やがて時間や場所の感覚がなくなっていくます。加齢、糖尿病、高血圧、高脂血症、うつ病、頭部外傷、遺伝子的要因、社会経済的要因などが原因とされています。予防のためには、運動（有酸素運動）、認知トレーニング（脳トレ）、糖尿病や高血圧などの自己管理が大切です。

②血管性認知症

脳梗塞や**脳出血**によって神経細胞に十分な血液が送られずに、神経細胞が死んでしまう病気です。高血圧や糖尿病などの生活習慣病が主な原因です。脳血管障害が起こるたびに**段階的に進行**します。また**障害を受けた部位**によって症状が異なります。

③レビー小体型認知症

脳内にたまった**レビー小体**という**特殊なたんぱく質**により脳の神経細胞が破壊されておこる病気です。現実にはないものが見える**幻視**や、**手足が震えたり筋肉が固くなる**といった症状が現れます。**歩幅が小刻み**になり、**転びやすくなる**ります。

④前頭側頭葉変性症

脳の前頭葉や側頭葉で、神経細胞が減少して脳が萎縮する病気です。**感情の抑制がきかなくなったり**、**社会のルールを守れなくなる**といったことが起こります。

認知症（認知機能障害）の代表的な症状

- ①**記銘力障害**…物事を覚えられなくなったり、思い出せなくなったりする。
- ②**見当識障害**…時間や場所、やがて人が分からなくなる。
- ③**判断力・理解力の障害**…計算、片付け、時計を読む、衣服選びなどができなくなる。
- ④**実行機能障害**…段取り、計画が立てられなくなる。

- ・ **いつも確認していなくちゃいけない**ような、そういう感じ。
- ・ **確かさ**っていう生活の観念が、少なくなってきたように思うんだよね。
- ・ 自分自身が壊れていきつつあることは、別の感覚でわかっている。十分にわかっているつもりではないけど、**ほのかにわかっている**。
- ・ もう僕はあかんとか、もう何もできなくなるのかとか。**どんどん一人になる**。

認知症のこころの症状 = 周辺症状



認知症の周辺症状は、認知症による喪失反応です。確かさは失われても、「自信」の回復を大切にしましょう。

認知症と歩む4つのステップ

①ステップ1「戸惑い・否定」

「一体どうしたのか」と認知症に驚く。はじめのうちは「違う違う」「そうじゃないでしょ」と本人へ注意をしてしまう時期。次第に周辺症状が目立ち始める。

②ステップ2「混乱・怒り・拒絶」

対応が上手く行かず、振り回され、苛立ち、本人へ怒りをぶつけてしまいがちな、つらい時期。ご家族だけで抱えず、**早めに専門家に相談**しましょう。

③ステップ3「落ち込み・あきらめ・割り切り」

専門家に相談したり、自分で調べたりするうちに知識も増え、現状が分かってくる時期。認知症になった本人に対し、寂しい気持ちも感じつつ「仕方ない」という思いも出てきます。ステップ2に逆戻りしないために、ご家族同士、知人、支援機関とよく話をすることで、**気分転換**を図りましょう。

④ステップ4「受容・共生」

混乱、孤独感、自信低下といった本人の気持ちが徐々に理解できるようになります。そしてあるがままの本人に寄り添う気持ちも出てきます。物忘れを指摘することを少しずつ減らしましょう。本人の自信を取り戻すことを目標に、**会話を少しずつ増やしましょう**。忘れてしまいやすい最近のことよりも、**記憶に残る若い時代のことを一緒に振り返る**とよいでしょう。

まとめ

周辺症状のない方は1割にも満たないとされるほど、認知症の方の多くが、周辺症状を経験します。こころの面から見ると、確かさが無くなることによる現実との食い違い、円満な家族関係の喪失、自信の喪失などにより起こると考えられます。自信を取り戻すために、周囲の方は、なるべく注意・指摘を減らすこと、昔を振り返る会話を増やして試みることから取り組んでみましょう。

うまくいかない時には、性格、人生、家族関係、生活環境、認知症診断、薬の副作用など多くの視点で評価が必要ですので、専門の医師に総合的にみてもらいましょう。