

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5年

6月のテーマは…

認知症のあれやこれ

講師 4階東病棟 山中 ゆかり
(認知症看護認定看護師)



認知症とは？

認知症とは「脳や身体の病気が原因で記憶・判断力などの障害がおり、普通の社会生活が困難になる状態」をいいます。

認知症にはいくつかのタイプがあります。

アルツハイマー型認知症…

全体の7割近くを占めている認知症。脳の神経細胞が減って脳が萎縮してしまうために症状が出るタイプ。

レビー小体型認知症…

レビー小体という異常な構造物が脳皮質にたまってしまいうために症状が出るタイプ。

血管性認知症…

脳の血管が詰まったり破れたりして、その部分の脳の動きが悪くなるために症状が出るタイプ。

認知症の症状

ひどいもの忘れ…アルツハイマー型認知症に多く見られる症状

判断・理解力が衰える…料理や片づけ、計算、運転などのミスが多くなる、話の辻褄があわなくなるなど
場所・時間がわからなくなる…約束の日時や場所を間違える、慣れた道でも迷うなど

人柄が変わる…もともと温厚だった人が些細なことで怒りっぽくなったり、頑固になるなど

不安感が強くなる…一人になると怖がる、「頭が変になった」と不安がるなど

意欲がなくなる…身だしなみを構わなくなった、好きなことに興味をしめさなくなったなど

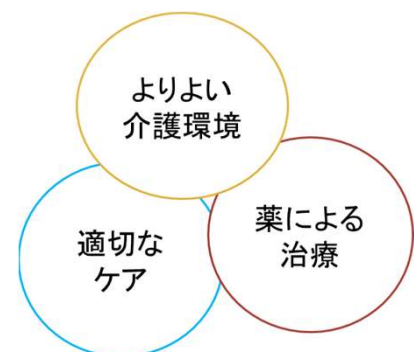


認知症の診断は認知機能検査、CTやMRI検査などの画像検査を参考に医師が診断します。その際に、認知症の症状が他の病気が原因であることもあります。おかしいと思ったら早めにかかりつけ医に相談することが大切です。その際、いつごろから気になる症状が出始めたのか症状の進行について整理しておくことで診断の助けになります。

認知症の治療・介護環境

認知症は、年単位でゆっくり進行する病気ですが、早い段階から認知症をよく理解し、家族や周囲の人々が適切な対応を行えば、進行を和らげることができます。アルツハイマー型認知症やレビー小体型認知症には進行を緩やかにすることができる薬があります。病気の進行によって飲む量が違うので、医師の処方にしたがって正しく飲み続けることが重要です。ただし、薬を飲んで軽い吐き気や食欲不振、便が柔らかくなる、活発になりすぎるなどの症状がみられたり、いつもと違う状態が続く場合は主治医に相談してください。

認知症支援の三要素



裏へ続きます →

認知症の症状について知っておきたいこと

認知症で記憶などに障害が出て、人としての感情の働きがなくなってしまうわけではありません。認知症の人の気持ちを知って、温かい気持ちで介護することが大切です。

- プライドは失っていません。自尊心や羞恥心が失われているわけではないのでプライドを尊重して介護しましょう。
- 過去と現実を混同しています。過去を順序だてて思い出せず、区別がつかなくなっているため本人は混乱しています。この点も理解してあげましょう。
- 状況のみ込めなかったり、失敗をしてしまう自分をもどかしく思い、自信をなくしています。このため、心理的には非常に不安定で意思の疎通がさらに難しくなることもあります。
- 感情がストレートに出ます。感情の抑制が効かなくなり、些細なことで怒ったり相手を一方的に拒否することがあります。認知症の症状であることを理解しましょう。
- 介護する人の気持ちが伝わり、それが病状にも反映されます。介護する人がやさしく接していると、認知症の人でも安心します。

具体的な場面での対応の工夫

財布が盗まれたと言い出す

- ・ 否定したり怒ったりせずに、一緒に探す
- ・ 本人が見つけれられるようにする



同じことを繰り返したずねる

- ・ 話したこと、聞いたことを覚えていないので責めずに何度でも初めてのように対応する

食べたばかりなのに食べたいと言う

- ・ 食べたことを忘れてしまうようなら、少量のおやつを出す
- ・ 小さい容器に盛り付けてお代わりに応じる
- ・ 食べた後、すぐに片づけずにしばらく置いておく



家族が無理をしないために

家族も気軽に相談できる電話相談や家族のつどいがあります。地域包括支援センターは中学校区に1カ所を目安に設置されています。高齢者に関する相談窓口として心配なことや困ったことなど相談にのっています。また「認知症の人と家族」の会は全国47都道府県に支部があり、島根県支部は出雲市今市町にあります。認知症に関心のある方はどなたでも入会できます。そして、「認知症カフェ」は、認知症の方やそのご家族、地域住民だれもが集える場所です。気軽に悩み相談や世間話などができるコミュニケーションの場として島根県内でもその数は増えています。

認知症の予防について

認知症のように普段の生活に支障をきたすほどではありませんが、記憶などの能力が低下し、正常とも認知症ともいえない状態のことを「軽度認知障害」といいます。軽度認知障害の約半数は5年以内に認知症に移行するといわれています。このうちすべてが認知症になるわけではありませんが、この段階から予防的活動を開始することで、認知症の進行を遅らせることが期待されています。

- ・ バランスのとれた食習慣と適度な運動、趣味をもつこと、社会の中で役割をもつことが認知症予防に役立つ
- ・ 聴力低下をケアすることも認知機能の低下を予防するために大切
- ・ 口（くち）の健康を保つ（定期的な歯科検診）
- ・ これまで行ってきた日常生活を楽しみながら続ける
- ・ おっくうになった時は、楽にできる方法を考える
- ・ 無理をせず、気の合う人と付き合う

