

THE Y & MEN'S CLUB OF NASU  
**NETWORK NASU**

CHARTERED 1995



那須クラブ会長 主題

心をあわせて もう一歩



那須ワイズメンズクラブ2月(CS活動)例会報告 特報

那須ワイズメンズクラブ

ひと事ではない

# 認知症

designed by  公益社団法人栃木県看護協会  
河野 順子

2016年2月26日(金)午後6時～

於：日本基督教団西那須野教会1階ホール

毎年、睦月には医療に関するテーマが定番になりました。今回は「ひと事ではない 認知症」で集客しました。「昔あるところにおじいさんとおばあさんがいました。今はどこにもいません。」状態で私も堂々としたおばあさんです。現在 4 人に 1 人が認知症と言われれば、私が認知症でもおかしくありません。「他人事ではない」とは、認知症の人だけでなく、家族が疲れ切ってしまうことも少なくありません。誰もが“尊厳”を持って最期まで自分らしくありたいという望みがあります。それが叶わないこともあり、日本にとって重要課題となっています。

避けて通れないこの認知症を理解し、誰もがサポート役になり悲劇が起こらないことを願っての講話といたしました。

**1. 認知症とは**、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまうことによって様々な障害が起り、生活するうえで支障が約 6 か月以上継続している状態を指します。

認知症を引き起こす主な病気は、アルツハイマー病（約 50%）、レビー小体型認知症（約 15%）、脳血管性認知症（約 15%）、その他（約 20%）です。

**2. 認知症の症状** ——中核症状と行動・心理症状

**3. 中核症状とは**脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状です。記憶障害、見当識障害、理解判断力の低下、実行機能の低下などがこれに当たります。

1) 「**記憶障害**— 新しいことを記憶できずに先ほど聞いたことさえ思い出せない。さらに進行すると覚えていたはずの記憶も失われていきます。

**正常な老化**—— 若い時よりおぼえるのに手間がかかる

**認知症**—— 覚えられない、覚えても忘れる

**加齢と認知症の違い**

**加齢によるもの忘れ**

経験したことが部分的に思い出せない。  
目の前の人の名前が思い出せない。  
物のおき場所を思い出せない。  
何を食べたか思い出せない。  
約束をすっかり忘れてしまう。  
物覚えが悪くなったように感じる。  
曜日や日付を間違えることがある。

**認知症の記憶障害**

経験したこと全部を忘れている。  
目の前の人や誰なのかわからない  
置き忘れ・紛失が頻繁になる。  
食べたこと自体を忘れている。  
約束したこと自体を忘れている。  
数分前の記憶が残らない。  
月や季節を間違えることがある。

**認知症の症状**

2) **見当識障害**

現在の年月や時刻、自分がどこにいるか等、基本的な状況を把握することが困難になる。

- ・何回も時間を聞く・季節感のない服を着る・道に迷う・遠くに歩いて行こうとする
- ・周囲の人との関係がわからなくなる等。

3) **理解・判断力の障害**

物事を考えたり判断にも支障が出てきます。

- ・考えるスピードが遅くなる → 急がせない
- ・2 つ以上の事が重なると理解が難しい → 1 つずつゆっくりと
- ・いつもと違う出来事で混乱しやすくなる → 補い守る

(夫や妻の入院で混乱してしまう・葬式での不自然な行動で認知症がわかることがある)

**4人に1人が認知症**

・85歳以上では  
4人に1人が認知症  
になるといわれています。

・認知症の人だけではなく、家族が疲れ切ってしまうことも少なくありません。



**わが国の重要課題**

- ・誰もが「尊厳をもって最期まで自分らしくありたい」と望んでいます。
- ・しかし、この願いをはばむ深刻な問題になっているのが認知症です。
- ・いまや老後の最大の不安となり、超高齢社会をつき進む日本にとって重要課題の一つとなっています。



**認知症とは？**

・認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまうことによってさまざまな障害が起こり、生活する上で支障が、およそ6か月以上継続している状態を指します。



**認知症を引き起こすおもな病気**

**アルツハイマー病【約50%】**  
・比較的早い段階から記憶障害、見当識障害のほか、不安・うつ・妄想が出やすくなります。

少しずつ脳が萎縮する

**レビー小体型認知症【約15%】**  
・パーキンソン症状や幻視を伴い、症状の変動が大きいことが特徴です。



**認知症を引き起こすおもな病気**

**脳血管性認知症【約15%】**  
・意識が低下したり複雑な作業ができなくなったりします。

血管が詰まって一部の細胞が死ぬ

**その他【約20%】**  
・クロイツフェルト・ヤコブ病、AIDSなどの感染症やアルコール中毒も認知症の原因となる病気です。



**認知症性の症状を示す疾患**

脳腫瘍、慢性硬膜下血腫、甲状腺疾患

これらの疾患も認知症の症状を示しますが、治療することが可能です。

**認知症の症状**



**記憶障害**

・新しいことを記憶できずに、先ほど聞いたとき思い出せない。更に進行すると、覚えていたはずの記憶も失われていきます。

- 正常な老化**  
若いときより、覚えるのに手間がかかる
- 認知症**  
覚えられない、覚えても忘れる





#### 4) 実行機能障害

計画を立てたり段取りをすることが難しく、日常生活を首尾よく営めなくなります。

- ・同じ食事ばかり繰り返す
- ・洋服の上に下着を着るなど。

#### 5) その他（感情の表現など）

認知症になるとその場の状況が読めなくなったりします。

- ・急に怒り出す
- ・大声を出す
- ・暴力をふるう

**4. 行動・心理症状とは**本人の性格、環境、人間関係などが絡み合っ、精神症状や日常生活における行動上の問題が起こることがあります。

#### 行動・心理症状とその支援

記憶障害など中核症状がもとになり、本人の性格や素質、周囲の環境や人間関係などが影響して出現する症状（BPSD）。

\*元気がなく、引っ込み思案になります。

（自信を失いすべてが面倒に）（将来の望みを失ってうつ状態になる場合もあります）。

- ・これまでてきぱきできた料理も手順が悪く、時間がかかるうえにうまくできない。
- ・家の整理、整頓や掃除もできなくなります。片づけるつもりが收拾つかなくなります。
- ・すべてが面倒になり、以前は面白かったことにも興味がわかなくなります。



本人に恥をかかせないよう、自信を無くすような言葉は避け、本人の尊厳を傷つけないようにすることが重要なサポートです。

それとなく手助けをして、成功体験に結び付ける支援をしましょう。

\*身の回りの動作に支障が出てきます。

認知症が進行すると、入浴、更衣、排せつ、食事など、基本的な生活動作に援助を必要とします。

- ・トイレの場所がわからなくなったり、排せつが間に合わないことがあります。
- ・衣類の着脱に手間取って、汚染することがあります。
- ・尿意・便意を感じにくくなります。



排泄の失敗は、本人にとっても非常にショッキングな出来事です。本人のプライドを傷つけないよう配慮しましょう。トイレの場所は、はじめは夜間だけがその後、日中でもわからなくなりますので、トイレと間違えやすい戸は（ドア）は閉めておき、トイレの明かりをつけてドアを開けておきます。

#### 加齢と認知症の違い①

加齢によるもの忘れ	認知症の記憶障害
経験したことが部分的に思い出せない	経験したこと全体を忘れている
目の前の人の名前が思い出せない	目の前の人が誰なのかわからない
物の置き場所を思い出せないことがある	置き忘れ・損失が頻発になる
何を食べたか思い出せない	食べたこと自体を忘れている

#### 加齢と認知症の違い②

加齢によるもの忘れ	認知症の記憶障害
約束をすっかり忘れてしまった	約束したこと自体を忘れている
物覚えがわるくなったように感じる	数分前の記憶が残らない
曜日や日付を認識することがある	月や季節を認識することがある

#### 見当識障害

現在の年月や時刻、自分がどこにいるかなど、基本的な状況を把握することができない症状です。

- ・何回も時間を聞く
- ・季節感のない服を着る
- ・道に迷う
- ・遠くに歩いて行こうとする
- ・周囲の人との関係がわからなくなる
- ……etc.



#### 理解・判断力の障害

認知症になると、ものごとを考えたり判断にも支障が出てきます。

- ・考えるスピードが遅くなる  
⇒ 急がせない
- ・2つ以上のことが重なる理解が難しい  
⇒ 1つずつゆっくりと
- ・新しい器具が使えない  
⇒ 無理をせず、穏やかにお手伝い



#### 実行機能障害

計画を立て、段取りをすることができなくなります。また、今までできていたことが、少しずつ難しくなってしまうます。

- ・同じ食事ばかり繰り返す
- ・洋服の上に下着を着ている



#### 感情表現の変化

周囲からの刺激や情報に対して正しい解釈ができず予想外の反応を示します。

- ・その場の空気が読めなくなる
- ・急に怒り出す
- ・大声を出す
- ・暴力をふるう



#### 行動・心理症状①

元気がなく、引っ込み思案になることがあります。

- 心の状態や性格、環境によって出る症状
- ・不安、焦燥
- ・うつ状態
- ・幻覚、妄想
- ・徘徊
- ・興奮、暴力
- ・不潔行為
- ……etc.



#### 行動・心理症状②

身の回りの動作に支障が出てきます。

- 排泄の失敗の例
- ・トイレの場所がわからなくなる
- ・衣類の着脱に手間取り、間に合わない
- ・尿意、便意を感じにくくなる



\* 周辺の人が疲弊するもの盗られ妄想

しまい忘れをきっかけに、妄想がおきます。

・物盗られ妄想がより複雑な妄想になることもあります。妄想的になりやすい素質を持った人にストレスがかかったときに、単純な物忘れ妄想から「家の財産を狙われている」とか「家に乗っ取られる」という妄想に発展します。



このような場合は、妄想の対象になっている人を守るために、また本人のために認知症を理解している専門医に相談しましょう。

\* 日常生活に支障が出てくる行動障害

自分の事や周囲で起こっていることが正しく把握できなくなると、行動がちぐはぐになり、日常生活にも支障が出てきます。「徘徊」は原因を考えて対応します。

・暗くなった帰り道、道に迷う。

・昔の実家に帰ろうとして遠くまで歩いてしまう。

・家の中でも外でもじっとしてられないで歩き続けて迷う。



・上着に本人の気づかない場所(襟元など)に名札や連絡先を縫い付けておく。

・最近では携帯を持つ高齢者も多いので、GPSを入れておく。

## 5. 認知症の診断・治療

大切な早期診断・早期治療は、その後の認知症の人の生活を左右する非常に重要なことです。アルツハイマー病では、薬で進行を遅らせることができます。初期から治療することで健康な時間を長くすることも可能です。脳血管性認知症では、その原因となる病気の再発防止により、進行を止める可能性があります。

### 認知症の経過

認知症の経過は個人差が大きく、進行が遅い人や泊まることもあります。進行すると身体機能が低下し、数年から十数年の経過で歩行困難となり、寝たきりになります。

### 軽症のうちから専門家との信頼関係を築く

自分の意思にかなった生活を送るために、日頃から信頼できる人たちに自分の生き方、考え方を理解してもらっておくことが重要です。

## 6. 認知症の予防

◎発症のリスクを少なくする 若い時からケアしましょう。

高血圧、高脂血症、肥満、喫煙などの予防対策

有酸素運動・バランスの良い食事 など生活習慣病にならないよう心がけましょう。

### ◎脳の活性化を図る

### 頭を使う生活をしましょう

・記憶力を積極的に使う

音読、日記、前日の食べたメニューを書く

・複数の事に注意を配る

「ながら」行動をする。(歩きながらしりとりなど)

・計画力や思考力を養う

料理は(認知機能を高める)、

楽しい時間をつくる(ときめきがあった方がよい)

**行動・心理症状③**  
周囲の人が疲弊するもの盗られ妄想  
しまい忘れをきっかけに、妄想がおきます。  
「通帳がない! 盗まれた!」  
訴えがオーバーだったり、執拗だったりするときは、周囲の人を守るためにも、専門医に相談しましょう。

**行動・心理症状④**  
日常生活に支障が出てくる行動障害  
徘徊の例  
・出かけたまま行方不明や迷子になる  
→ 送り迎えをする  
・家の中でも外でもじっとしないで歩き続ける  
→ 常に誰かが見守る  
……etc.

**認知症の診断・治療**  
初期は専門の医療機関の受診が不可欠です  
認知症の初期診断はむずかしいため、専門の医療機関を受診しましょう。

**受診の内容**  
・CT ・MRI  
・脳血流検査 ・心理検査  
・別の病気ではないか調べる

**認知症の治療**  
アルツハイマー病  
・治療薬を使用して進行を遅らせることも可能です。ただし、脳の細胞が死んでいくことを止める治療薬はありません。  
脳血管性認知症  
・治療薬やリハビリ、再発防止などによって、進行を止められる可能性があります。

**今後の見通しを立てる**  
・認知症が進行すると、数年~十数年で寝たきりになります。また、食べ物を飲み込むことができなくなり、肺炎を繰り返すようになります。  
・自分の意思にかなった生活を送るためには、日頃から周囲の人に自分の生き方、考え方を理解してもらおう心がけることが重要です。

**認知症の予防①**  
認知症発症のリスクを少なくすることが大切  
・高血圧症や高脂血症、肥満などは、脳血管性認知症につながります。  
・脳や身体を使わないと、認知症の進行が加速します。  
積極的に運動をして、食事に気をつけ、生活習慣病を予防しましょう

**認知症の予防②**  
脳の活性化を図るコツ  
・たくさん笑う  
・楽しくおしゃべりする  
・人の役に立つことを日課に取り入れる  
・お互いにほめ合う  
刺激のある毎日を送り、認知症を予防しましょう

**認知症の人と接するときの心構え**  
「本人に自覚がない」は大きな間違い  
最初に症状に気づくのも、一番不安を感じるのも本人です。  
「私は忘れていない!」に聞かれた怒りや悲しみの現れです。  
聞かれた怒りや悲しみを覚えておきましょう



## 7. 認知症の人と接するときの心構え

「認知症本人にじかくがない」は大きな間違いです。

◎本人は不安な気持ちでいっぱいです。一番心配なもの、苦しいのも悲しいのも本人です。

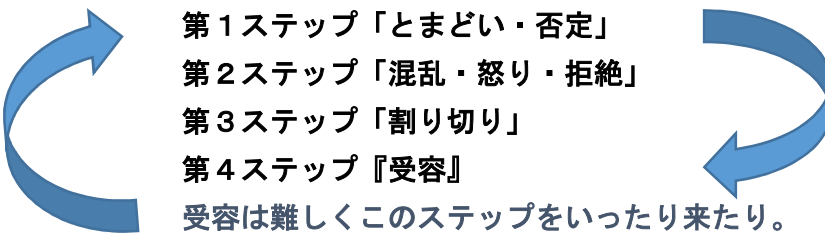
### 3つの「ない」心得

1. 驚かせない
2. 急がせない
3. 自尊心を傷つけない

具体的な対応の7つのポイント

- ① まずは見守る
- ② 余裕をもって対応する
- ③ 声をかける時は一人で
- ④ 後ろから声を掛けない
- ⑤ 相手の目線に合わせて優しい口調で
- ⑥ おだやかに、はっきりした話し方で
- ⑦ 相手の言葉に耳を傾けて、ゆっくり対応

## 8. 家族の思い



## 9. 認知症サポーターとは

特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、偏見を持たず認知症の人やその家族に対して温かい目で見守る『応援者』です。

### 10. 認知症サポーターは

「認知症の人を支援します。」という意思を示す「目印」であるオレンジリングをっています。

文献・抜粋 NPO法人 地域ケア政策ネットワーク：認知症を学び 地域で  
 支えよう

2015. 8 事務局：全国キャラバン・メイト連絡協議会

**認知症の人への支援**  
 交通機関や店など、まちのあらゆるところに、温かく見守って適切な援助をしてくれる人がいれば、外出など自分でやれることがすいぶん増えるでしょう。

目指すは、  
**こころのバリアフリー社会**

**認知症の人への対応①**  
 3つの「ない」  
 驚かせない、急がせない、自尊心を傷つけない

**認知症の人への対応②**  
 具体的な7つのポイント  
 ① まずは見守る  
 ② 余裕を持って対応する  
 ③ 声をかける時は一人で  
 ④ 後ろから声を掛けない  
 ⑤ 相手に目線に合わせてやさしい口調で  
 ⑥ おだやかに、はっきりした話し方で  
 ⑦ 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

**家族の気持ちを理解する①**  
 認知症の人の家族は、誰しもショックを受けて第1、第2ステップを経験します。

第1ステップ 割り切り	第4ステップ 受容
・怒ったり、イライラしてもメリットはないと割り切る ・症状は同じでも、「問題」としては軽くなる	・理解が深まって、認知症の人の心構えがわかる ・認知症の家族のありのままを受け入れることができる

**家族の気持ちを理解する②**

第1ステップ とまどい・否定	第2ステップ 混乱・怒り・拒絶
・真実な言動にとまどい、否定しようとする ・他の家族にすらすら打ち明けられずに悩む	・どう対応したらよいかわからず、混乱し、腹を立てる ・疲労困憊し、拒絶感や絶望感に陥る

**一人ひとりのできること**  
 認知症はだれでもなる可能性があります。ひと事として無関心でいるのではなく、「自分の問題である」という認識を持つことが大切です。

**オレンジリング**  
 「認知症の人を応援します」という意思を示す認知症サポーターの証です。

