

● 認知症とは ●

★加齢によるもの忘れと認知症の違い

年齢を重ねると、誰にでももの忘れは起こります。人の名前が思い出せなかったり、探し物が増えたりします。加齢によるもの忘れは、自分でも自覚でき、日常生活で大きな支障はありません。

認知症は何らかの原因で脳の細胞が壊され、それによって記憶力、理解力などが障害される病気です。症状は進行し、日常生活にも支障が出てきます。

加齢によるもの忘れと認知症は、初期のころは特に区別が付きにくいことがありますので、次の表を参考にしてください。



	加齢によるもの忘れ	認知症
もの忘れの範囲	出来事の一部を忘れる (何を食べたか思い出せない)	出来事のすべてを忘れる (食べたことそのものを忘れる)
自覚	もの忘れに気づき 思い出そうとする	もの忘れに気づかない
学習能力	新しいことを覚えることができる	新しいことを覚えられない
日常生活	あまり支障がない	支障をきたす
幻想・妄想	ない	起こることがある (もの盗られ妄想など)
人格	変化はない	変化する (怒りやすい・無関心など)

(参照：厚生労働省ホームページ)

★種類と症状

認知症の原因は一つではありません。脳のどの部分が損傷されるかによって出てくる症状にも違いがあります。認知症を正しく理解し、適切に対応することで症状の進行を遅らせたり、長期に渡って安定した生活を送ることができます。

代表的な4つの認知症について、それぞれの症状や対応方法を紹介します。

アルツハイマー型認知症

◎主な症状

もの忘れで症状に気づくことが多く、新しい情報や経験を記憶しておくことが難しくなります。症状の進行に伴って日付や時間、季節や今いる場所がわからなくなり、道に迷って家に帰れなくなったりします。判断力や理解力が低下して食事を作ったり、お金の計算をすることが難しくなっていきます。

年単位で緩やかに進行していきます。

◎対応方法

本人はすぐに忘れてしまうので何度も同じことを言ったり、聞いたりします。「ご飯を食べてない」など事実と異なることを言うこともあります。イライラしたり否定したりせずに話を合わせるようにしましょう。

伝えたいことは少しずつ、ゆっくりと話すようにします。貼り紙など読んで理解してもらう工夫も良いと思います。

わからないことが増えてくると不安になります。カレンダーや予定表、時計を見ることで見当が付きやすくなりホッとします。声掛けも「ご飯ですよ」ではなく「夕ご飯ですよ」と言うことで時間を意識しやすくなります。

記憶がなくなることで何から始めていいかわからなくなります。声を掛けながら一緒にやり始めることで記憶が呼び戻され、できることが増えて来ることがあります。

血管性認知症

◎主な症状

脳梗塞や脳出血などによる脳血管障害によって起こる認知症の総称です。障害された脳の場所や程度によって症状が異なり、できることとできないことがはっきりと分かれていることが多く、もの忘れの程度に比べ、判断力や理解力は保たれていることがあります。脳の損傷による麻痺で運動機能に障害が出たり、言語障害、嚥下障害などが出る場合があります。夜間に寝ぼけたような状態になったり、無気力、無関心、些細な事で泣き出したり、興奮するなど感情の不安定さが目立ちます。

脳血管障害の後、急激に発症し、脳血管障害を起こすたびに症状が進行していきます。

◎対応方法

脳梗塞などの再発を防ぐため、高血圧や糖尿病などの治療を行い、生活習慣病を予防することが大切です。

無気力、無関心で日中の活動が低下すると不眠や昼夜逆転の原因になります。規則正しい生活習慣を維持し、脳の健常な部分を活発にするリハビリテーションを行うことで、脳の障害された部分を補うような働きが期待できます。身体的な障害に配慮した上で、本人が無理せず楽しめるものから始めてみましょう。

レビー小体型認知症

◎主な症状

物が歪んで見えたり、実際にはいない人や虫、動物などが具体的に見える幻視や小刻みに歩く、表情の変化が乏しくなるなどのパーキンソン症状などが特徴的な症状です。睡眠中に怒鳴ったり、暴れたりするレム睡眠行動障害やふらつきや便秘などの自律神経症状、抑うつ症状なども見られることがあります。初期のころは記憶障害が目立たない場合もあり、人によって症状の現れ方が異なります。

症状の変化も激しく、時間帯や日によって別人のように様子が変わることがあります。症状が

変動しながら次第に認知機能も低下していきます。

◎対応方法

症状の変動が大きいので、状態を確認しながら食事や入浴、活動を促してください。状態の悪い時に活動すると混乱して転倒したり、食べ物をのどに詰めたりする可能性があります。

幻視は「私にしか見えない」と自覚していることもあるため、幻視について話を聞いてあげることも大切です。

前頭側頭型認知症

◎主な症状

初期はもの忘れよりも性格、行動の変化が目立ちます。他人に配慮しない言動や周囲への無関心、自己中心的な行動をしてしまうなどの特徴があります。代金を支払わずに店の物を勝手に持ち帰ったり、交通ルールを無視して道路の真ん中を歩いたりすることがあります。時刻表のように毎日同じ時間に同じ行動を繰り返す常同行動が見られるようになり、その行動の邪魔をされることを極端に嫌います。

◎対応方法

一般の記憶障害を中心とする認知症と症状が違い、社会的ルールを守れなくなることから周囲の理解と環境調整が重要になります。周囲のルールを押し付けると混乱し、興奮して暴力を振るうこともあります。

同じ行動を繰り返すといった特徴的な症状をその人の生活パターンとしてケアに生かす取り組みや、関わる者の統一した対応が大切です。

参考文献:おはよう 21(2015.7月号) 発行 中央法規出版

「認知症の理解とケア」 発行 滋賀県健康医療福祉部医療福祉推進課

認知症は早期発見、早期治療で進行を遅らせることができます。

認知症について不安なことや困りごとがあればお気軽にご相談ください。

診断や治療、地域生活の支援について一緒に考えます。

