

認知症を学び地域で支えよう

三郷市役所 福祉部
ふくし総合支援課 地域包括係



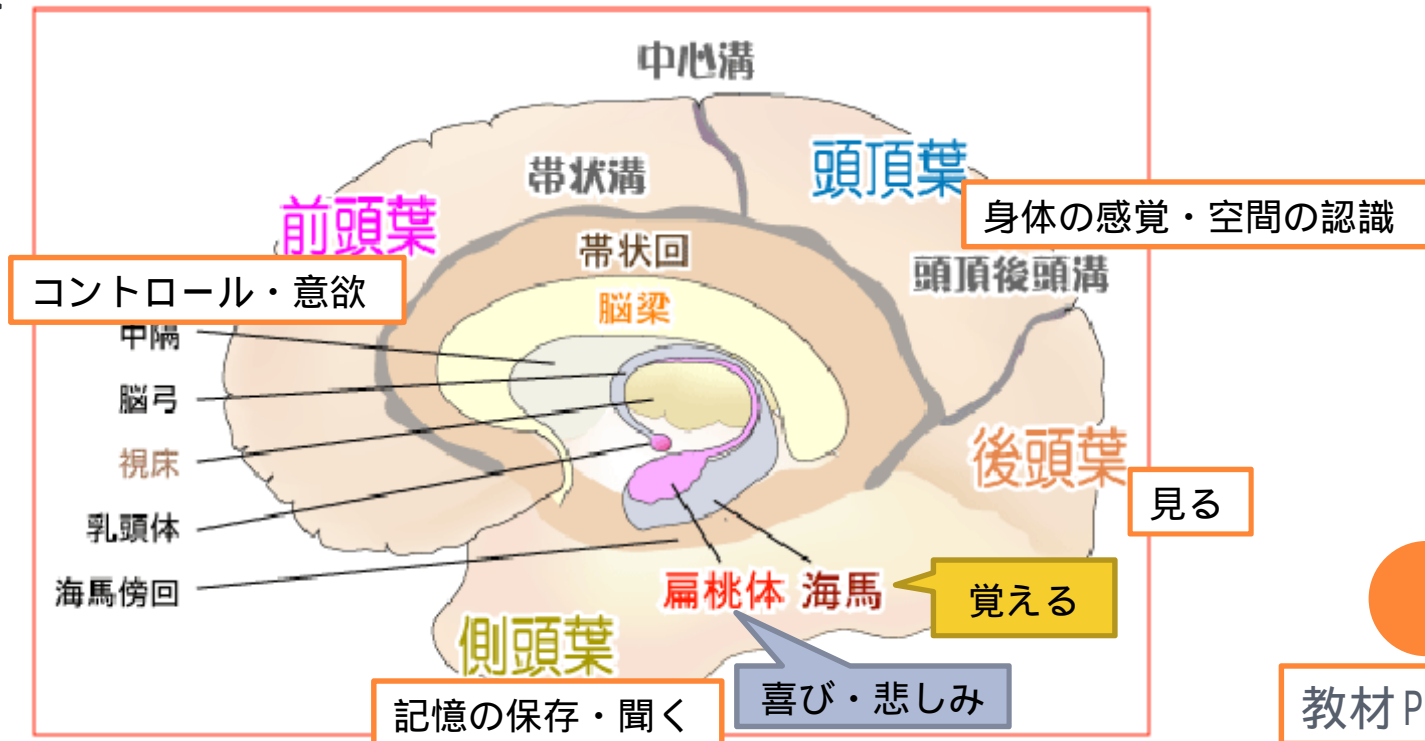
平成27年12月10日 作成

認知症を理解する

1. 認知症とは

色々な原因で脳の細胞が死んでしまったりして、脳の司令塔の働きに不都合が生じ、様々な障害が起こり、生活する上で支障が、およそ6ヵ月以上継続している状態を指す。

<脳の働き>



認知症を引き起こすおもな病気

アルツハイマー病

記憶をつかさどる「海馬^{かいば}」を始め、大脳全体が委縮する。
脳内にタンパク質のゴミが蓄積し、神経細胞を破壊するのが原因。
認知症を引き起こす割合のおよそ半分以上を占める

レビー小体型認知症

パーキンソン症状や幻視を伴い、症状の変動が大きいのが特徴。
認知症を引き起こす割合のおよそ15%を占める

前頭側頭型認知症

前頭葉、側頭葉を中心に障がいされるため、我慢したり思いやりなど
社会性を失い、「わが道を行く」行動をとる特徴がある。
万引きや無賃乗車などの反社会的行動を引き起こすこともある。

変性疾患

脳の細胞がゆっくりと死んで脳が委縮する

認知症を引き起こすおもな病気

脳血管性認知症

脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化などのために、神経の細胞に栄養や酸素が行きわたらなくなり、その部分の神経細胞が死んだり、神経のネットワークが壊れて、意欲が低下したり複雑な作業ができなくなったりする。

認知症を引き起こす割合のおよそ15%を占める

その他

クロイツフェルト・ヤコブ病、AIDSなどの感染症や、アルコール依存症も認知症の原因となる病気である。

治療可能な疾患

特発性正常圧水頭症や、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症等手術などの治療により治る認知症もある。

2. 認知症の症状 ~ 中核症状と行動・心理症状 ~

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のこと。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あたる。

行動・心理症状とは

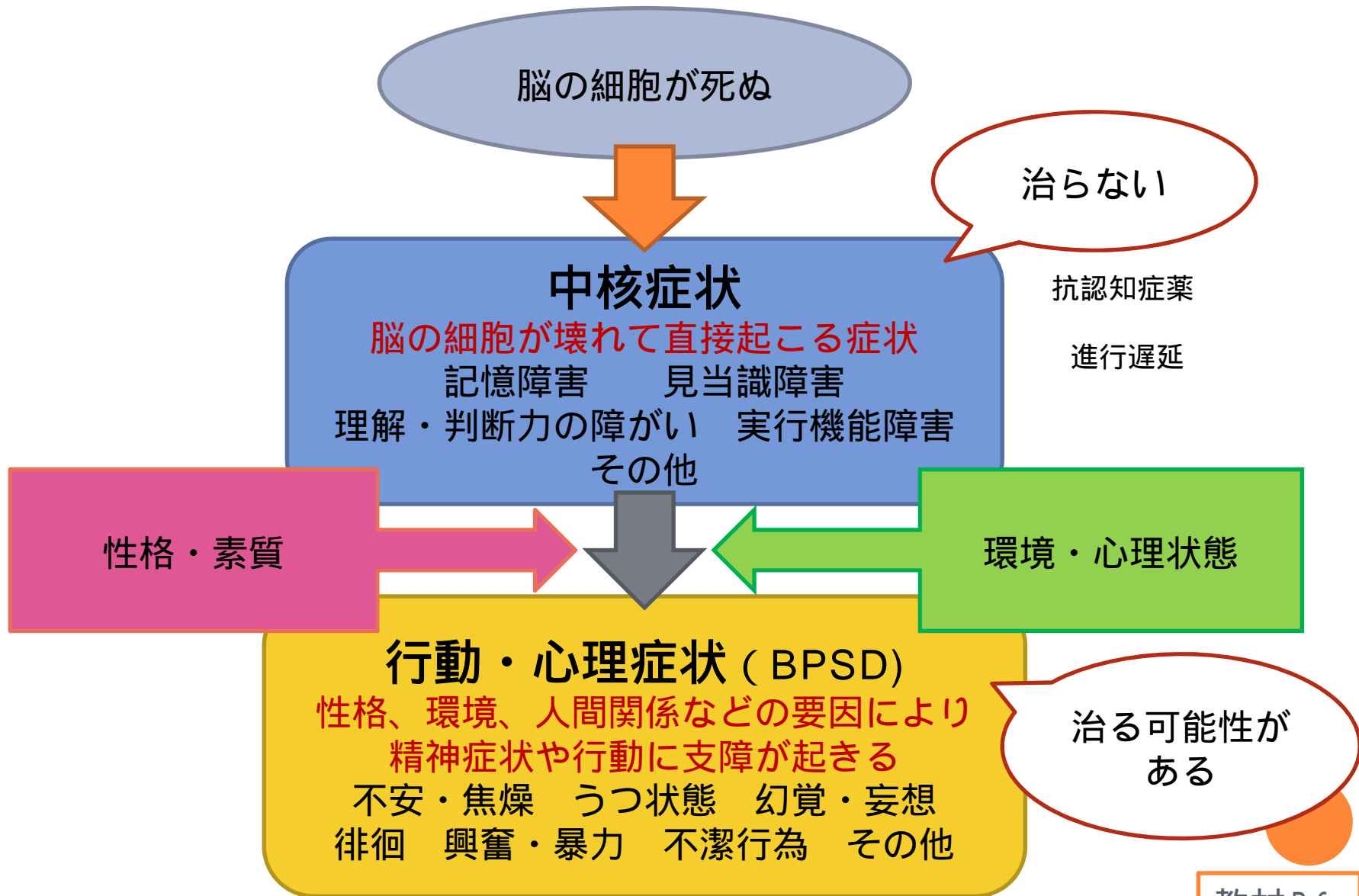
本人の性格、環境、人間関係などの要因が絡み合っ
て精神症状や日常生活における行動上の問題が起きてくる
ことがあり、行動・心理症状と呼ばれる。

その他身体的症状

このほか、認知症にはその原因となる病気によって多少の
違いはあるものの、様々な症状も出てくる。



2. 認知症の症状 ~ 中核症状と行動・心理症状 ~

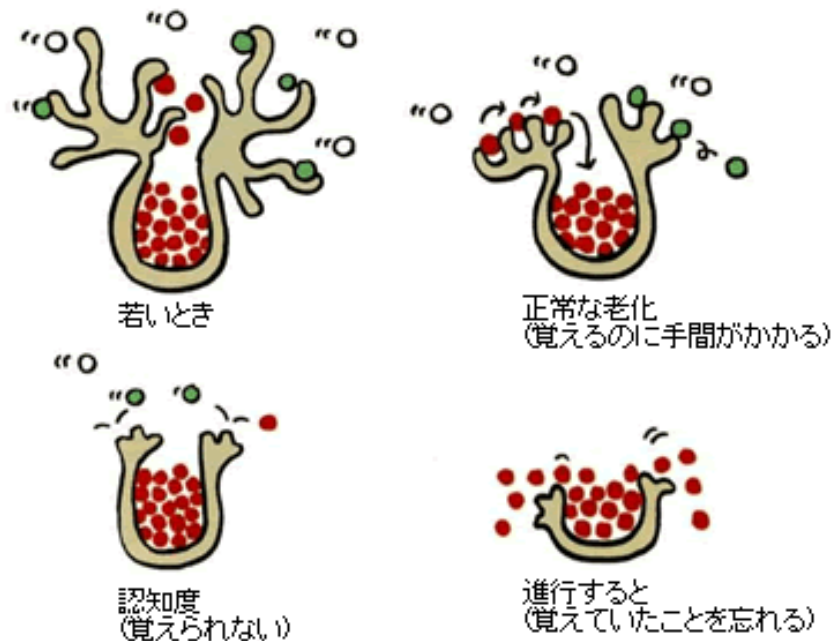


3. 中核症状

症状1 記憶障害

脳は、目や耳などから入るたくさんの情報のうち、必要なものや関心があるものは一時的に蓄え、大事な情報は忘れないように長期間保存するようにできている。

しかし、脳の一部の細胞が壊れ、そのはたらきを失うと、覚えられない、すぐ忘れるといった記憶障害が起こる。



- 大切な情報
- 関心のある情報
- 無駄な情報

記憶を司る器官（海馬）の働きをイソギンチャクと、記憶のつぼに例えた図

加齢による 物の忘れと認知症の記憶障害との違い

加齢による 物の忘れ

- 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。
- 物の置き場所を思い出せないことがある。
- 何を食べたか思い出せない。
- 約束をうっかり忘れてしまった。
- 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

- 経験したことを忘れてしまっている。
- 目の前の人が誰なのかわからない。
- 置き忘れ・紛失が頻繁になる。
- 食べたことを忘れてしまっている。
- 約束したことを忘れてしまっている。
- 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。



症状2 見当識障害

見当識障害は記憶障害と並んで早くから現れる。

時間

見当識障害は、時間や季節感の感覚が薄れることから現れる

・長時間待ったり、予定に合わせて準備をすることができなくなる。

何回も時間を聞いたりする。

・進行すると、日付や季節、年次の感覚も薄れてくる。

季節感のない服を着たり、自分の年がわからなくなったりする

場所

道に迷ったり、遠くに歩いて行こうとする

初めは 方向感覚が薄らいでも、周囲の景色をヒントにすれば道を

間違えることはないが、暗くなると道に迷うようになる。

進行すると 近所でも道に迷ったり、夜、自宅のお手洗いの場所が

わからなくなることがある。歩いていけないような距離を

歩いて出かけようとするようになる。



症状2 見当識障害

人物

人間関係の見当識はかなり進行してから現れる

・周囲の人との関係がわからなくなる。

80歳の人が50歳の娘に向かって、おばさんと呼んだりする。

亡くなっているはずの母親が心配しているからと、遠く離れた郷里の実家に歩いて帰ろうとする。



【見当識】

見当識(けんとうしき)とは、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です。

症状3 理解・判断力の障害

認知症になると、物事を考えたり判断にも支障が出てくる。

- **考えるスピードが遅くなる** **急がせない**
時間をかければ自分なりの結論に至ることができる。
- **二つ以上のことが重なるとうまく処理できなくなる** **シンプルに伝える**
一度に処理できる情報の量が減る。念を推そうと長々と説明すると、ますます混乱する。必要な話はシンプルに表現することが重要。
- **いつもと違う出来事で混乱しやすくなる** **補い守る**
お葬式での不自然な行動や、夫の入院で混乱してしまったことから認知症が発覚する場合がある。予想外のことが起こった時、補い守ってくれる人がいれば日常生活は継続できる。
- **目に見えない仕組みが理解できなくなる**
 - ・目に見えないメカニズムが理解できなくなる
自動販売機や交通機関の自動改札、銀行のATMなどの前でまごまごしてしまう。
全自動の洗濯機、火が目に見えないIHが使いえなくなる。
 - ・セールスマンの口調にのって消費者被害にあってしまう

症状4 実行機能障害

健康な人は、頭の中で計画を立て、たとえ予想外のできごとが起きても、適切な対処することができる。認知症になると、計画を立てたり、按配ができなくなり、日常生活を首尾よく営めなくなる。

計画を立て、段取りをすることができなくなる

・健康な時であれば・・・

・実行機能障害が起きると・・・

同じ食材が冷蔵庫にたまりだしたら注意して見守りましょう。

保たれている能力を活用する支援を

そばで見守り、声をかける人がいれば、料理をすることはできる。
「今日のおかずの具は と だよね」「炊飯器のスイッチは
そろそろ入れたほうがいいかな？」と言ってくれる人がいれば、
食事の準備できる。

ちょっとした支えで、認知症の人にはできることがたくさんある。



症状5 その他 感情表現の変化など

認知症による記憶障害、見当識障害、理解・判断の障害のため、
周囲からの刺激や情報に対して正しい解釈ができなくなることがある。

認知症になるとその場の状況が読めなくなったりする

認知症の人は周囲の人が予測しない、思いがけない感情の反応を示すことがある。

認知症の人の行動の特徴をわかっているならば、
本人にとっては不自然な感情表現ではない。
認知症を理解するということに繋がる。



4. 行動・心理症状とその支援

記憶障害などの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のこと。

症状 元気がなく、引っ込み思案になることがある

自信を失い、すべてが面倒に

- ・周囲が気づく前から、本人は何かおかしいと感じている
- ・これまでテキパキできた料理も手順が悪く時間がかかるうえに失敗する
- ・家の整理、整頓や掃除もできなくなる
- ・意欲や気力が減退したように見える
- ・すべてが面倒になり、以前は面白かったことや趣味にも、無関心になってしまうという状態がでてくる

将来の望みを失ってうつ状態になる場合もある

能力の低下を強く自覚し、密かに認知症に関する本で調べる人もいる。自らの認知症を疑って将来に望みをなくし、うつ状態になることもある。

**本人の尊厳を傷つけるようなことがないようにする。
それとなく手助けをして成功体験に結びつける支援が重要。**



症状 身の回りの動作に支障がでてくる

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

排泄の失敗を例に

排泄の失敗は本人にとってもショッキングな出来事。

まわりの対応で本人のプライドを傷つけずにすむ。

トイレの場所がわからない

トイレの場所をわかりやすく、トイレと間違いやすい場所のドアを隠す。
夜間は廊下やトイレの灯りをつけ、ドアを開け放しておくなどの対応をする。

衣類の着脱に手間取って汚してしまう

脱ぎ着に時間がかからない衣服で着慣れているものにする。

尿意、便意を感じにくくなる

排尿、排便の周期を観察して、定期的なトイレ誘導で対応。

症状 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、妄想が起きる

大事なものをしまい忘れる・・・中核症状(記憶障害)



自立心が強い性格、心ならずも
家族に迷惑をかけている状況。

もの盗られ妄想

なくした物が出てくればそれでおさまる妄想なので、
周囲の人はあまり深刻にならず、疑われている介護者が
疲弊しないよう、心理的な支援をすることが大切。

もの盗られ妄想がより複雑な妄想になることもある

・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、単純な
妄想から、「財産を狙われている」「家を乗っ取られる」といった妄想に
発展する。専門医へ相談を。

単純なもの盗られ妄想にしては、訴えがオーバーだったり、
執拗だったりするときは、妄想の対象となっている人を守るため
本人の症状を軽減するためにも、認知症をよく理解している
専門医に相談することが重要である。



症状 日常生活に支障が出てくる行動障害

自分のことや周囲で起き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くる。

「徘徊」は原因を考えて対応する

(徘徊を例に原因を探ってみますが、原因を考えれば対応策もでてきます)

図書館で数時間過ごすのが日課のAさん。ある冬の日、いつもより2時間遅く出かけたため、暗くなった帰り道、道に迷い夜遅く疲れ果てた姿で自宅に戻って来た。

場所の見当識障害が原因。昼間、風景が見えれば大丈夫なので
明るいうちに帰れるよう工夫すれば一人で活動できる。

Bさんは、日曜日の朝、通っている教会に行こうと自宅を出たが、迷子になり、
昼過ぎ、とぼとぼと家に戻った。

見当識障害が進んでいるので送り迎えを検討しよう。

症状 日常生活に支障が出てくる行動障害

Cさんは、夕方になると、遠くの郷里に帰ると言って度々家を出て行こうとするが、ある日、介護者が目を離した隙に出て行き、行方不明になり、翌日、おもいがけないところで保護された。

Cさんの症状は、脳の活性が徐々に下がってくる夕方に、場所や時間の見当識障害が深まることがある。昼寝などで夕方の意識をはっきりさせ、場合によっては薬を使う。

Dさんは、妻と買い物の途中、行方不明になった。2日後に遠く離れた町で保護された。

常にだれかの見守りが必要になる。介護の支援を検討しよう。

Eさんは、家の中でも外でも、じっとしていないで歩き続ける。人や物を押しのけ、突き飛ばしてとにかく歩く。

常に誰かの見守りが必要で、介護の支援が必要。
薬物療法が有効な場合もある。



5 . 認知症の診断・治療

早期発見、早期受診・診断、早期治療が重要

認知症の早期の発見、早期の受診・診断、早期治療はその後の認知症の人の生活を左右するので非常に重要である。認知症はどうせ治らないから医療機関にかかっても仕方ないという誤った考え方は改めよう。

初期は専門の医療機関の受診が不可欠

認知症の診断は初期ほどむずかしく、熟練した技術と高度な検査機器を要する検査が必要となる。専門の医療機関への受診が不可欠である。

早い時期に受診することのメリット

病気が理解できる時点で受診し、少しずつ理解を深めていけば生活上の障害を軽減でき、その後のトラブルを減らすことも可能。

障がいの軽いうちに障がいが重くなったときの後見人を決めておく(任意後見人制度) 当の準備をしておけば、認知症であっても自分らしい生き方を全うすることは可能になる。

認知症の治療

○ アルツハイマー型認知症

早期ほど、薬で進行を遅らせることができる。初期から使い始めると健康な時間を長くすることも可能になる。

○ 脳血管性認知症

薬や身体活動を高めるリハビリテーション、脳梗塞など、脳血管性認知症の原因となる病気の再発防止などにより、進行を止める可能性が高くなるため、治療可能。

行動・心理症状には原因や状況に応じた療法を

中核症状以外の幻覚、妄想、うつなどの症状や失禁などの行動上の問題

原因や状況に応じて、薬物療法や心理療法、環境の調整、周囲の人の理解など対応方法の工夫をする。

行動・心理症状とは 脳の細胞が壊れたこと 持って生まれた素質
心理的・環境的要因 が複合的に関与して起こる。

正しい見立てで、起きている症状の原因を推定し、支援・治療方針を決め、現実的な対応をすることが重要である。

6. 認知症の予防についての考え方

認知症の予防とは？

脳血管性認知症の予防：高血圧症、高脂血症、肥満などの対策が有効。

アルツハイマー型認知症の予防：運動、食事をはじめとする生活習慣病対策には、発症を遅らせる効果が認められている。

老化による脳の病気の加速因子を防ぐ：

脳や身体を使わないこと「廃用」は認知症の発症や進行を加速させる。廃用の背景には、うつ病やアルツハイマー病初期にみられるうつ状態が隠れている。

脳の活性化を図る

快刺激で笑顔に
コミュニケーションで安心
役割・日課をもと
ほめる、ほめられる

認知症の予防のために「何をしたらよいか」ではなく、どう刺激ある日常を送るかが重要である。



MCI(軽度認知障害)とは？

日常生活に支障をきたす程度には至らないため
認知症とは診断されないが、記憶障害と軽度の認知障害が認められ、
正常とも言い切れない中間的な段階をMCIと呼びます。
MCIと診断された人の半数以上に、その後アルツハイマー病等への
進行がみられるとのデータがあります。
この状態に長期でとどまったり、正常に戻る人もいます。
この段階で脳の活性化を図ることや運動習慣は認知症の予防に重要。

MCIの五つの定義

本人または家族から記憶障害の訴えがある
年齢や教育レベルだけで説明できない記憶障害がある
日常生活は普通にできる
全般的な認知機能は正常
認知症ではない

認知症予防のカギ！MCI(軽度認知障害)

○ 歩行速度で認知症のリスクがわかる

MCI、認知症に進んでいくと意外なことに歩く速度が遅くなることがわかってきた。その歩行速度は**秒速80cm以下**(時速2.9km)。

○ MCIの早期発見

MCIかどうかを調べる方法「認知症機能テスト」を受けるには、

- ・自治体または地域包括支援センターに相談。
- ・病院の「もの忘れ外来」を受診。

○ 単なる年のせいと思っていたらMCIのサインかも

気になる変化があれば、もの忘れ外来など専門医を受診しよう。

○ 認知機能向上を確認！最新・予防研究の報告

年齢とともに認知機能は低下する。認知機能の向上の方法とは、

- ・運動：早歩き、筋力トレーニングなど
- ・食事：塩分・脂肪を控える、野菜・果物・魚を増やすなど
- ・認知トレーニング：記憶力のゲームなど
- ・健康管理：血圧の管理、健康診断・健康相談など



7. 認知症の人と接するときの心がまえ

「認知症の本人に自覚がない」のではない 最初に気付くのは本人

<きっかけ> もの忘れによる失敗、家事や仕事がうまくいかなくなるといったことが多くなり、なんとなくおかしいと感じ始めます。認知症特有の「言われても思い出せないもの忘れ」が重なると、本人が何かが起こっていると不安を感じ始めます。

認知症の人はなにもわからないのではありません。

誰よりも一番心配なのも、苦しいのも、悲しいのも本人です。

「私は忘れていない！」に隠された悲しみ

「私が認知症だなんて！！」というやり場のない怒りや悲しみや不安から自分の心を守るための自衛反応といえます。



8. 認知症の人への支援とは

こころのバリアフリーと「人間杖」が必要。

認知症の人は自分の障がいを補う「杖」の使い方を覚えることができない。「杖」のつもりでメモを書いてもうまく思い出せず、なんのことかわからなくなる。認知症の人への援助には障害を理解し、さりげなく援助できる「人間杖」が必要。交通機関や店など、まちのあらゆるところに温かく見守り適切な援助をしてくれる人がいれば外出もでき、自分でやれることも増えてくる。

こころのバリアフリー社会をつくることが認知症サポーターの役割。

かかわる人の心がまえ ～さりげなく自然に が一番の支援～

誰でも自分や家族が認知症になる可能性がある。

健康な人の心情がさまざまであるのと同じように、認知症の人の心情もさまざま。「認知症の人」がいるのではなく、その人が認知症という病気になっただけと考え、私たちのすべきこと 認知症の障がいを補いながら、さりげなく、自然に。それが、一番の支援になる。



若年性認知症の人がかかえる問題

若年性認知症の人は、働き盛りで就学期の子どもがいる場合が多くあるため、仕事を辞めなければならないと経済的困難に陥ってしまう。また、高齢者の人の場合に比べ、周囲の人、そして家族も病気を理解し受け入れるのに往々にして時間がかかる。現役途中で認知症になった人への地域での手助けが求められている。

若年性認知症って？

65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」と呼ぶ。血管性認知症が最も多く、アルツハイマー型、前頭側頭型、さらに頭部外傷や感染症など原因は多岐にわたる。仕事や家事などが思うようにはかどらなくなるが、本人だけでなく家族や医師も単なる疲れやうつと考え、検査や治療に至らないケースもある。

病院のソーシャルワーカーや若年性認知症コールセンター等の相談機関も利用したい。



認知症の人への対応 ガイドライン

3つの「ない」

- 驚かせない。
- 急がせない。
- 自尊心を傷つけない。

7つのポイント

- まずは見守る。
- 余裕を持って対応する。
- 声をかけるときは1人で。
- 後ろから声をかけない。
- 相手の目線に合わせてやさしい口調で。
- おだやかにはっきりとした滑舌で。
- 相手の言葉に耳を傾けてゆっくりと。

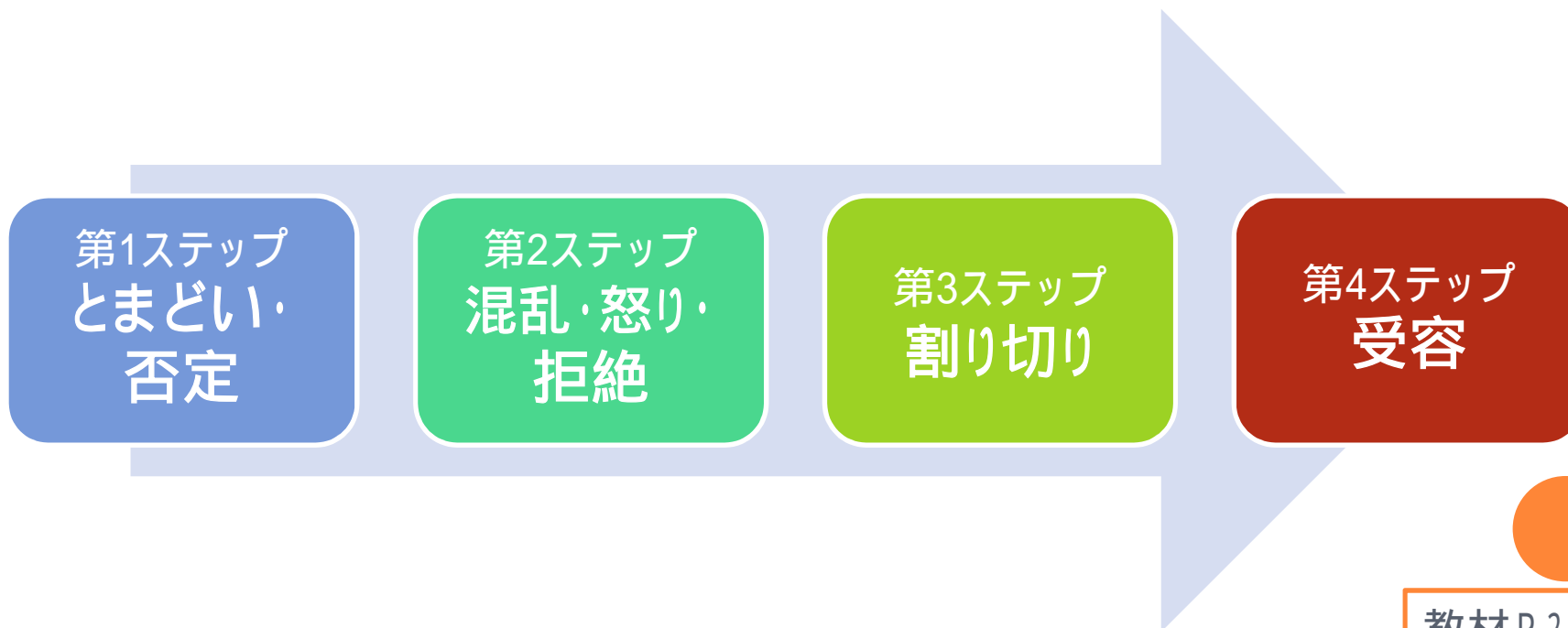


9. 認知症介護をしている家族の気持ちを理解する

家族の誰かが認知症になったとき、誰しもショックを受け、戸惑い、混乱に陥ります。まず第1、第2のステップを経験することになります。

第4ステップの受容にたどりつく間には第1から第3までを行きつ戻りつを繰り返します。その時期を通り抜け、認知症の「あるがまま」を受け入れられるようになるためには、介護者の気持ちの余裕が必要です。

介護者の余裕は、認知症の人本人や家族に対する周囲からの理解や支援と介護サービスの適切な利用などによって得られると考えられます。



認知症サポーターとは

認知症サポーターのできること



認知症サポーターは「なにか」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、認知症の人や家族に対して温かい目で見守ることがスタート。認知症サポーターは「なにか」特別なことをする人ではなく、認知症の人やその家族の「応援者」である。

オレンジリングは認知症サポーターの証

認知症サポーターには「認知症の人を応援します」という意思を示す「目印」であるオレンジリングが渡されます。

まちの中で「この人は認知症かな」と思って声をかけるときにも、オレンジリングを身につけていることで、周囲にも「あの人は、認知症の人のお手伝いをしているんだな」と一目でわかる場合があります。

ご清聴ありがとうございました。



認知症サポーター養成講座標準教材
「認知症を学び地域で支えよう」参照