



キャラバンメイト「ロバの会」通信 vol.40

認知症サポーターキャラバン

今回は寺田が2月28日に行われたサポーター養成講座からお伝えします。

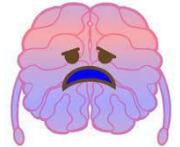
テーマ「認知症について、一緒に学びませんか？」



寺田律子

1. 認知症とは

いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったりして、脳の司令塔に不都合が支障生じ、さまざまな障害が起こり、生活する上で支障が、およそ6カ月以上継続している状態のことです。脳は場所によってそれぞれ働きがことなるため、脳の障害が起きている部分によって症状に違いが見られます。



認知症を引き起こすおもな病気

- アルツハイマー病・・・認知症の症状の中で最も多く50%を占めている。
- レビー小体型認知症・・・パーキンソン症状を伴い、幻視や幻覚の症状がでる。
- 前側頭型認知症・・・脳の司令塔役、感情をコントロールする機能がそこなわれる為、社会性をうしない我が道を行く行動をとったりします。
- 脳血管性認知症・・・脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化などにより、神経細胞に栄養や酸素が行かなくなり、意欲の低下、複雑な作業ができなくなったりします。
- その他・・・感染症やアルコールによる栄養障害が原因となる病気もあります
- 上記以外・・・若年性認知症の人が増えています。

2. 認知症の症状

中核症状とは：脳の細胞が壊れることによっておこる症状のことです。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あります。

行動・心理症状とは：記憶障害などの中核症状がもとになり、本人の性格、環境、人間関係などが絡み合って起きる症状のことで、若年性認知症では行動・心理症状が全体の40%を占めています。

3. 中核症状

- 記憶障害・・・脳の一部の細胞が壊れ、その働きを失うことで覚えられない、すぐに忘れるといったことが起きる。そのためご飯を食べたのに「食べていない」と言ったりする。
- 見当識障害・・・今が何時なのか（時間）、ここがどこなのか（場所）人が誰なのか（人物）分からなくなる。引越しや入院など環境が変わった時に強く現れる。
- 理解力・判断力の障害・・・理解するのに時間がかかる。一度に二つ以上のことを言われると混乱する。目に見えないメカニズムが理解できなくなる。
- 実行機能障害・・・物事を順序立て行えなくなる。例えば料理を手順どおりできなくなる。
- その他・・・失認（聞く、話す、読む、書くができない）失語（視覚、聴覚、嗅覚、触覚がうまく使えない）失行（身体に問題がないにも関わらず、箸やスプーンが使えない）など。

4. 行動・心理症状への支援



不安

焦燥

うつ

幻覚

徘徊

興奮

暴力

不潔行為など

例えば、時間や場所が分からなくなる見当識障害がある場合「ここはどこ」「あなたは誰」という混乱が生じます。もともと心配症で寂しがり屋の性格であれば、こうした不安や混乱が徘徊や暴力といった「行動・心理症状」が現れます。

大切なのは、認知症の人の混乱や不安の原因を理解することです。本人が安心できるような、適切な対応をとることで、穏やかに生活することができ、症状が現れることがなく、日常生活を送ることが可能になります。

5. 認知症の診断・治療

認知症は、「どうせ治らない」これは間違った考えです。治る病気や一時的な症状の場合（血管性認知症など）もあります。また治る病気でも長期間放置すると、回復が不可能になります。

早い時期に受診し病気に対する理解を深めて行けば、認知症になっても自分らしい生き方ができたり、進行を穏やかにすることができます。

片野医院長のお話から

現在、医師二人とも「認知症サポート医」として認知症の方々に対しても、診断・処方を行っています。受診の流れは、現在の状況、困っていることお聞きし長谷川式検査、CT検査、血液検査などを行い専門医への紹介など要望に添った対応を行っていきます。「認知症かな」と思ったらまずは、当院へご相談ください。などのお話いただきました。

6. 認知症の予防についての考え方

生活習慣病の改善、適度な運動、趣味を持つことが予防につながります。しかし本人が嫌がることを進めることは、本人にとってストレスや自信喪失につながり症状が悪化することがあります。脳の活性化を図るために、笑顔でコミュニケーション、役割を持ち、ほめる・ほめられることが大切です。

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は大きな間違いです。一番初めに気づくのは本人です。そして、誰よりも一番心配しているのも本人です。「私は忘れてなんかいない」「病院に行く必要はない」というのは、認知症の人のやり場のない、怒りや悲しみからだということを知っておくことが大切です。

8. 認知症の人への支援とは

認知症の人の心の中は私たちと同じです。物事をうまく対処することができなくなっていることに不安を抱えています。私たちができることは、さりげなく、自然に接することです。

● 基本的な心構え

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7つのポイント

まずは見守る

余裕をもって対応する

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、はっきりした
話し方で

相手の言葉に耳を傾けて
ゆっくり対応する

9. 認知症を介護している人の気持ちを理解する

認知症の本人を心配する気持ちは、近くにいる家族も遠く暮らす家族も同じです。

第1ステップ
とまどい・否定

第2ステップ
混乱・怒り・拒絶

第3ステップ
割り切り

第4ステップ
受容



● 家族がたどる4つのステップ

第4ステップの認知症の人の「あるがまま」を受け入れられる「受容」にたどり着くには、行きつ戻りつを繰り返します。介護者の気持ちに余裕が必要です。

ロバの会勉強会に来ませんか？偶数月第4（火）18時30分～ハピネス内・教養室です



【お問い合わせ】キャラバン・ロバの会
地域包括支援センター ☎ 5-1165



杉之下真由美（代表）、杉田鈴子、坂入奈緒美、竹本礼子、筒淵恵子、寺田律子認知症サポーターキャラバン