

認知症とともに

～老いを豊かに自分らしく生きる～

特定医療法人社団 研精会 稲城台病院

理事長・院長 山田多佳子

認知症の有病率

- 75歳以降(後期高齢者)に急激に増加する。
- 80－84歳 5人に一人
- 85－89歳 5人に二人
- 90－94歳 5人に三人
- 95歳以上の8割の方が認知症
- 2025年には700万人！！

加齢による物忘れ

- 物忘れを自覚している(忘れたことを覚えている)
- 体験したことの一部を忘れる(食事の内容を忘れても食べたことは覚えている)
- ヒントがあれば思い出す(約束を忘れても言われれば思い出す)
- 日常生活に支障はない
- 判断力は低下しない

認知機能とは？

- 自分が置かれている様々な状況を「知覚」する
#「知覚」: 視覚、聴覚、触覚、嗅覚、味覚
- 知覚した状況を「理解」する
- 自分の経験・知識・記憶等に基づいて「判断」する
- 「理解」と「判断」には意識レベル、集中力、注意力等が影響する

脳の細胞が死ぬ

中核症状

記憶障害

見当識障害

理解・判断力の障害

実行力障害

その他

性格・素質

環境・
心理状態

行動・心理症状

不安・焦燥

うつ状態

幻覚・妄想

徘徊

興奮・暴力

不潔行為

中核症状

- ① 記憶障害
- ② 見当識障害
- ③ 理解・判断力の障害
- ④ 実行力障害

記憶障害

- ① 記銘：ものごとを覚える
- ② 保持：覚えている状態を保つ
- ③ 再生：覚えたことを引き出す

見当識障害

- 時間: 時間感覚や季節感の感覚が薄れる
日付がわからない、自分の年がわからない、季節感のない服を着る
- 場所: ここがどこだかわからない
道に迷って迷子になる、自分の家に居ても「帰る」と言い出す
- 人: 周囲の人との関係性がわからなくなる
自分の娘を「姉」という、亡くなった夫が家にいると言う

理解・判断力の障害

- 考えるスピードが遅くなる
- 二つ同時に物事をこなせなくなる
- わずかな変化、いつもと違う出来事で混乱しやすくなる
- 目に見えないメカニズムが理解できないため、自動販売機や銀行のATM等の操作ができなくなる
- その場の状況が読めない、全体的な把握ができない
- 問題解決能力の低下(人の手を借りることができない)

実行機能障害

- 計画をたてて実施することが難しくなる

#料理を作るための材料を買いそろえたり、下ごしらえして、段取りを
考えることができない

- 時間を逆算して、スケジュールに沿って行動することができない

認知症を病む人々の生きる不自由さとは？

「私は誰になっていくの」 クリスティーン・ボーデン

- 身体的不調、疲れやすさ
- 空間認知障害（平衡感覚低下、距離感、奥行きがわからなくなる）
- 感覚スクリーニング機能障害（脳のフィルターがなくなる）
- 世界はあまりに速く、私はあまりに遅すぎる
- 抽象化の困難（分類、カテゴリー化できない）
- 全体的把握の困難
- 状況の中の自分を認知できない
- 自分の病態を自覚できない（病態失認）

認知症の方々が抱えているギャップとは？

- ① 「自分のやりたいこと」と「やれること」の間のギャップ
- ② 「この程度ならやれると思っている自分」と「できないことが増えている自分」の間のギャップ
- ③ 「周囲の期待」と「期待に応えられない自分」の間のギャップ

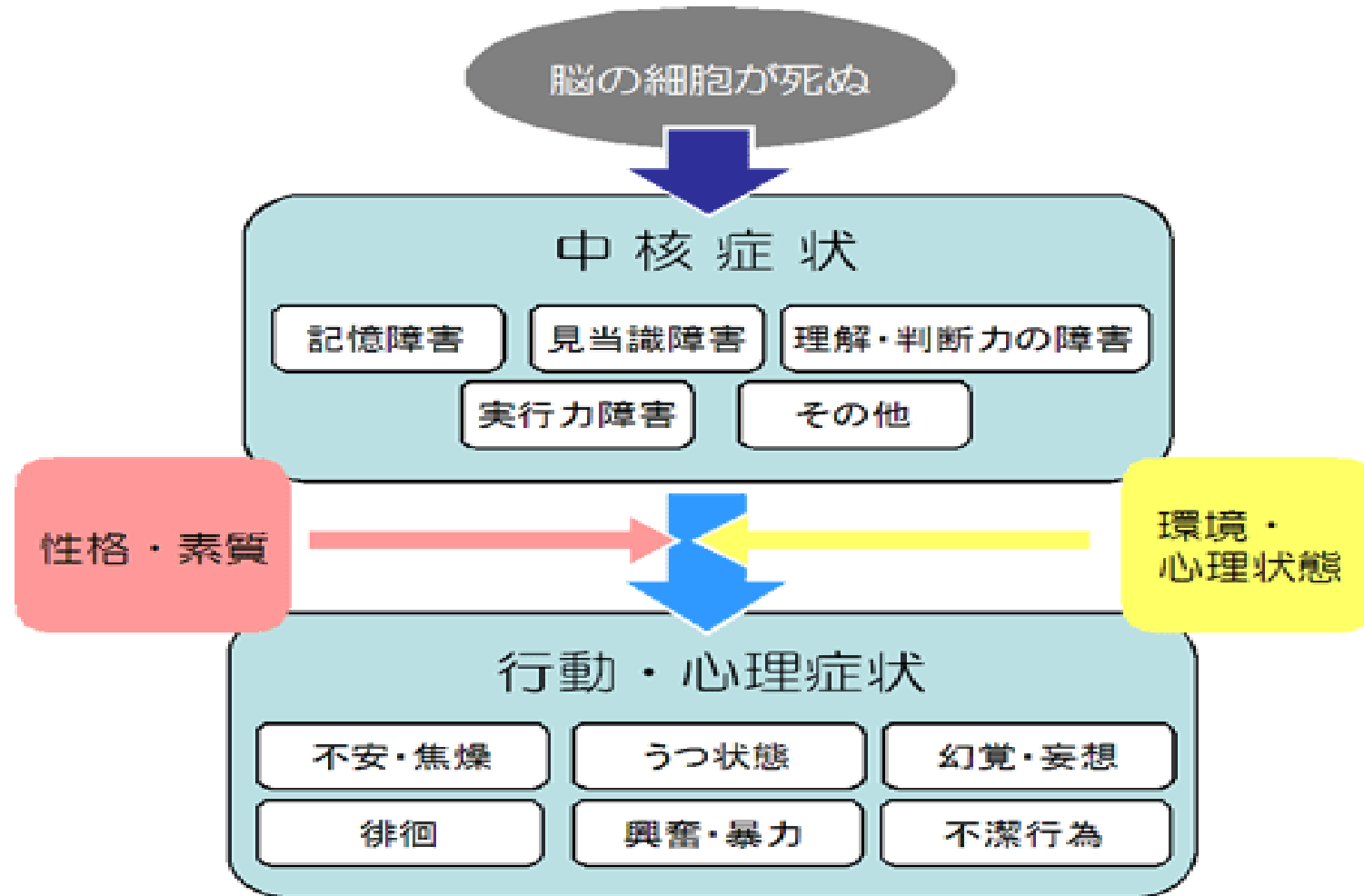
周辺症状(行動・心理症状)

- 中核症状が原因となって、二次的に引き起こされる行動障害や心理症状
- ① 多動・徘徊
 - ② 暴言・暴力、介護拒否
 - ③ 不潔行為
 - ④ 異食・過食
 - ⑤ 性行動異常

周辺症状（行動・心理症状）

- ① 抑うつ症状
- ② 不安・焦燥
- ③ 自発性の低下（意欲喪失）
- ④ 幻覚（幻視、錯視、幻聴等）
- ⑤ 妄想（物盗られ妄想、被害妄想、見捨てられ妄想等）

周辺症状の背景には必ず「わけ」がある



コーピング（対処行動）

- 様々な出来事に対する対処行動は「人それぞれ（物語）」
- 応用力、融通性を失った認知症高齢者は危機に陥った時にその人の性格、それまでの生き方の中で培った行動原理を持つ
- 物盗られ妄想になりやすい性格は人に頼ることが苦手で、人生を独力で切り抜けてきたようなタイプの人に出やすい

行動・心理症状が現れる理由を考える

- 行動・心理症状はすべての人に同じようにみられるわけではない

#元々の性格(元キャラ)が人の面倒を見るタイプで、頼るのが苦手な人が「物盗られ妄想」になりやすい

- 生活環境やその変化、あるいは周囲の人の対応のしかたによって、言動や行動が現れなかったり、現れ方が違ってくる

#「ユマニチュード」 ケアをする人にとって一番大切なことは「相手のレベルに応じたケアを行うこと」

#異常な状況に異常な反応をするのは正常である

アルツハイマー病を病む人々の声

- 「自分が自分でなくなる恐怖」
- 「私がこわれてゆく」
- 「一方通行の道を行くこと、日々、友達や親戚を失ってゆくことだ」
- 「帰って来てくれ、僕の心よ、全ての思ひの源よ、再び帰って来てくれ。あの美しい心の高鳴りはもう永遠に与へられないだろうか。いろんなメロディーがごっちゃになって気が狂いそうだ。苦しい、頭が痛い。」

認知症になった私が伝えたいこと

佐藤雅彦

- 認知症と診断された時、いっぺんに地獄に落とされた感じ。本当に悲しかった。
- 私達も、(枯れ木のように)葉をもぎとられて空っぽです。
- 大きな声で怒らないでほしい。
- 家族のためになることをやっていきたい。
- みんなと同じようなことを話しているつもりでも誤解されてしまい、悲しくなる。
- 相手側との会話を認知できないことがどんなに辛いか。
- 介護されるのが嫌な時もある。自分のペースでやりたい。

私達が看護・介護者の皆さんにしてもらいたくないこと

- 気持ちを無視したり、真剣に受け止めないこと
- 生きた、感情のある人ではなく、物や動物のように扱うこと
- きちんとした人間でないというレッテルを貼ること
- その人ができることを代わりにやってしまうこと
- ひどく幼い子供程度の能力や経験しかないように扱うこと
- 責めたり、何をやった、やらなかったという非難をあびせること
- 権力や脅しで心配させたり、不安にさせたりすること
- 本当に理解できるように、ゆっくり話したり単純な話し方をしないこと

地域の人へ(佐藤雅彦さんの願い)

- 認知症の人を自分達とは違う人間だと考えるのではなく、共に歩む仲間だと考えて下さい。
- 認知症の人は何もわからない人ではなく、劣っている人でもなく、可愛そうな人でもありません。
- 私達も生き生きと豊かに暮らしたい。
- 認知症の人は何かをするのに時間がかかったり、よく失敗したりしますが、そんな時もどうか暖かく見守って下さい。
- 私達は地域でサポートしてくれる人がいたら、大変助かります。
- 効率優先の社会ではなく、高齢者や障害者、弱い人に優しい社会であってほしい。そして一人ひとりに少しでもサポートしてほしい。

すべての人へ（佐藤雅彦さんの願い）

- 認知症になることは残念なことですが、決して不幸なことではありません。
- 認知症になったら、できなくなることも多いですが、できることもたくさんあります。
- 本人は何も考えられない人ではなく、豊かな精神活動を営むことができる人です。
- 本人は医療や介護の対象だけの存在ではなく、どんな時でもかけがえのない自分の人生を生きている主人公です。
- 本人は自分のやりたいことや自分のできる仕事、ボランティア等を通じて世の中に貢献できる社会の一員です。

Nothing about us without us

私達を抜きに決めないで下さい。

認知症ケア

- 認知症とは「老化に伴う人間的変化」
- 生きる不自由さ
- 認知症高齢者の不安
- 不安からくる不穏、混乱
- 感情は生きている(怒り、悲しみ、喜び)

認知症高齢者に必要な心理的ニーズ (Tom Kitwood)

- ① 慰め(安定性)
- ② 愛着(きずな)
- ③ 帰属意識(仲間に入りたい)
- ④ 役割意識(何かに従事したい)
- ⑤ 自分らしさ

認知症ケア

- 繋がることで安心する
- 信頼できる人が側にいてくれること
- 自分の思いが裏切られないこと
- 飾らない、隠さない、顔に出る「心」
- 居心地の良さ
- いい気持ちでいられる時と場所

認知症の人にやさしい街づくり

**Dementia Friendly
Community(DFC)**

認知症の人達からのメッセージ

- 認知症になることで外出や交流の機会が減っている。
 - ① 「友人や知人と会う機会」が減った 69.2%
 - ② 「電車やバスなどの利用」が減った 67.8%
 - ③ 「買い物に行く機会」が減った 67.8%

認知症の人達からのメッセージ

- 活動や交流の減少には理由があります
 - ① 駅構内で迷ったり、適切なバス停を探すのが難しい
 - ② 券売機や自動改札、ATMなど機械操作が難しい
 - ③ 電話や携帯、メールなどの通信機器を使うことが難しい

認知症の人達が「あったらいいな」ということ

- スーパーや商店などで商品選びや支払を手伝ってくれる「買い物サポーター」
- 認知症の人でも安心して利用できるお店や機関の認定や紹介
- 銀行や駅などで、人が対応してくれる窓口やインターホンの設置
- 時間がかかっても大丈夫なレジ「スローレーン」の設置
- 行き先(バス停や駅など)に着いたら知らせてくれるサービス