出前交流塾

693-0051
島根県出雲市小山町361-2
エスポアール出雲クリニック1F
TEL（0853）21-9779

＼HPはこちら／

第248号

第247回 R7.10.16（木） in 朝山コミュニティセンター　テーマ「認知症の予防とまとめ」

はじめに… 院長 高橋幸男

昔は「長生きすれば呆けることがある」と認知症を受け入れる文化があった。現在、認知症は誤解や偏見があるため、多くの人にとって「なりたくない病」であり、「なって欲しくない病」でもあり、受け入れられない。しかし、85歳を過ぎた超高齢者においては、半数以上が認知症になり、齢をとり続ければ誰にでもなる可能性がある。認知症になっても、自分らしく暮らしていくためにはどうしたら良いか、本人も家族も穏やかに暮らしていくために大切な事は何か、認知症とともに生きるためポイントをお伝えする。

認知症の4大基礎疾患

アルツハイマー型認知症：約70%。加齢や遺伝が影響し、脳の神経細胞にアミロイドβ（たんぱく質）が20～30年かけて溜り、それが神経細胞を破壊し脳が委縮することで発症。
脳血管性認知症：約20%。脳梗塞等より脳の血液の流れが阻害され、脳の一部の機能が低下することで発症。
レビー小体型認知症：約5%。レビー小体（たんぱく質）が脳に溜り、神経細胞を破壊することで発症。
前頭側頭型認知症：約1%。脳の前頭葉や側頭葉が委縮して起こる。

認知症の予防のための6原則

定期的な運動
週2回以上、1回30分以上のウォーキング等の有酸素運動がおすすめ。

健康的な食生活
1日400gの野菜・果物、良質なたんぱく質を積極的に良いバランスで摂る。（例）和食・地中海食

知的活動への取り組み
考える・記憶する・判断する等の知的活動が認知機能低下を予防。楽しむことも大切。

聴力の維持
聴力低下は認知機能の低下リスク増大。補聴器等も活用し、楽しいコミュニケーションをとることが大切。

社会的活動への参加
孤独感が認知機能低下や認知症リスク上昇に関連。現役世代から、社会とのつながりを作り、地域コミュニティへの参加もおすすめ。

こころの健康の維持
うつ病は認知機能低下リスクが約2倍にする。積極的に休養を取り、睡眠の質を高めることが大事。

最新 最近の研究では、「高齢者に対する心理的なケアの提供は、心配や反芻（嫌なことを何度も思い出してしまうなど）の軽減が期待でき、認知機能の低下を予防できるかもしれない」という報告も。

のん気で、人とのつながりが多い方が認知機能にも良い

…しかし、予防をしても、長生きすれば認知症になる可能性は誰でもある

⇩

認知症を受け入れられない文化の下では、介護する側に焦りと苛立ちが生じやすく、暴力・徘徊等の困った症状（BPSD）が増え、現代では発生率が80～90%に認められる

⇩

つまり…認知症についての誤解や偏見を解き、認知症との付き合い方を知ることが重要

なぜBPSDが増えるのか？

認知症を受け入れられない文化では、介護する側に焦りと苛立ちが生じやすい
↓
中核症状（もの忘れ、仕事や家事の段取りが難しくなる、時間や場所がわからなくなる等）を受け入れられず、眉間にしわを寄せて励ます（叱る）ようになる
↓
周囲に中核症状を受け入れてもらえず、日常的に叱られ続ける事がストレスとなり、BPDSが発現

例えば…

事例：興奮・暴力を示したアルツハイマー型認知症の人

もともと紳士であり妻に暴力をふるった事などないが、妻を叩くようになった気持ちを「（妻から）あんた何を変なことをいっているのかと何回も注意されると、腹が立って、手が出るようになりました。」と述べた。
「暴力」は認知症の人が周囲からの攻撃に対抗する行為として、攻撃し返す行為の典型であり、このお宅では認知症を受け入れたくない暮らし（文化）があり、夫婦の普通の会話はなくなっており、男性は妻に何回も注意をされていたという特徴があった。

他にもこんな事が…
我が家に居ながらも「帰る」と言われた！
QRコードをチェック
YouTube

認知症の人への関わりにおいて、襟を正す体験から生まれた“からくり”

気付きとなった事例
（80歳代：アルツハイマー型認知症）

敬老精神豊かな息子夫婦、孫3人に囲まれていたが、毎日置き手紙を書き、「家に帰る」と言い、家を出ようとするため当院受診、認知症デイケア（小山のおうち）に通所開始。小山のおうちでは、認知症になる絶望的な不安を日々述べ手記にも書いた。小山のおうちから帰る頃になるとしきりに「独りぼっち」と言う。しかし、1ケ月後には「帰る」がなくなり、「独りぼっち」も言わなくなった。

⇩

認知症の人は「つらくて不安である」、「私達が思っているよりはるかに自分や周囲の状況は理解できて、豊かな情動的コミュニケーションができる」ことがわかった。
認知症になるということはとても不安で人とのつながりを失くし、孤独で寂しく寄る辺ない状態となり、**認知症の人の心理社会的構造“からくり”が生じやすくなる。**

認知症の人の多くは、中核症状の進行に不安を感じているが、軽度の段階でも言葉がタイミングよく話せなくなり、自発的に話すことが苦手になる。すると、周囲から「分からなくなった」と思われてしまい、温かい会話が少なくなり、地域でも家族のなかでも孤立し、やがて強い不安のなかで、孤独で寂しく、寄る辺ない状態となり、「できなくなった」と思われ、社会でも家庭でも役割を奪われ居場所がなくなる。加えて、中核症状による不自由や失敗に対して、周囲から「しっかりして」と励ましや願望の指摘が続き、認知症の人はそれを早期から「叱られている」と受け止め、日常的に叱られ続けることで、尊厳を失い、限界に達した時にBPSDが発現する。BPSDが起きると、指摘は強まり、さらにBPSDが悪化し、結果的に家人を苦しめるという悪循環に陥る。

認知症になっても安心して暮らすためにはどうしたら良いか？

認知症の誤解や偏見を解いて、“からくり”にはまらない、“からくり”から抜け出すこと。つまり…
☆認知症の人の孤独＝寄る辺のない孤独の解消、周囲の人が話しかけつながりを取り戻す
☆指摘の少ない安心できる環境を整える⇒認知症の人を受け入れる
認知症の人からはつながりを取り戻すことが出来ない。家族など周囲の人からつながりを取り戻すことが大事。

★感謝の言葉を伝え、さりげない話題で話しかけ、孤独にしない
「あなたがいてくれて良かった」「ありがとう」等の感謝の言葉と、認知症の人の自慢話や苦労話等の昔話・時候の話・写真を用いての思い出話等、さりげない会話をゆっくり意識的に行う。

★中核症状をできるだけ受け入れ、励ましの指摘を減らし、認知症の人のペースを大事にする
「忘れても良いよ、皆で覚えておけば。」と受け入れる。たとえ、不十分なことがあっても、後でさりげなくフォローする。

★役割を大切にし、できたことは称賛する
出来ることはまだまだ沢山あり、積極的に行ってもらう。

★抱え込まずデイケア・デイサービスなどを利用する
仲間がいて安心できる場所。認知症を受け入れる文化がある。

認知症を受け入れる文化作りを家庭から

⇩

BPSDは明らかに少なくなり認知症になっても穏やかに暮らすことができる

フロアより

感想
認知症の義母を看て約1年、交流塾で話を聞き、あてはまることも多々あった。しかし、現実は、自分では出来ない事があると感じた。これから生活していく中で、何がベストなのか、今回の話を思い出しながら、お互いに認め合っていきたい。

院長
認知症の場合、本人の想いよりも、家族の意向で決められることが多い。からくりの話も「きれい事を聞きに来たわけではない」という人もおられるが、実際に実践をされ、穏やかに暮らされた事例もある。からくりを知っても、認知症に対するマイナスイメージがあると、認知症の人にとって厳しい対応になってしまうことも多い。認知症基本法にもあるように、認知症でも希望を持った生活を送れよう、新しい認知症観を広げていきたい。

感想
小学生の頃、90歳を過ぎる祖母が「キツネがいる」と言っていたが、周りの家族が皆それを認めて、近所の人も声をかけてくれ、昔は確かに、受け入れる文化があったと思う。3回の交流塾に参加して、優しい気持ちになった。

感想
参加者の皆さんがこの交流塾を通して、認知症に対する理解が深まってきたと感じる。

次回交流塾はR7.12.18（木）19：00～20：30
【場　所】塩冶コミュニティーセンター
【テーマ】認知症の人のこころと関わり