



平成 28 年 8 月 24 日放送

もし、家族や自分が認知症になったら

土浦協同病院

看護師長 西連寺信枝

司会者：とてもしっかりしていて頼りにしていた親が、もの忘れをしたり、つじつまの合わないことを言い張るようになり、「認知症」が気になるのですが…？

西連寺：「認知症」とは、老いにともなう病気の一つです。さまざまな原因で脳の細胞が死ぬ、または働きが悪くなることによって、記憶・判断力の障害などが起こり、意識障害はないものの社会生活や対人関係に支障が出ている状態をいいます。

司会者：認知症高齢者は、どれくらいいるのですか？

西連寺：我が国の認知症高齢者の数は、2012（平成 24）年で 462 万人と推計されています。団塊の世代が、75 歳以上の後期高齢者となる 2025（平成 37）年には約 700 万人、これに認知症の前段階、正常と認知症の間である軽度認知障害（MCI）を加えると、約 1300 万人となり、65 歳以上の 3 人に 1 人が認知症患者とその予備軍になると言えます。しかし認知症は高齢者だけの病気ではありません。若年性認知症と言って、40 代～50 代の働き盛りで発症するケースも見られます。

司会者：年をとれば誰でも、思い出したいことがすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが難しくなりますが、「認知症」は、このような「加齢によるもの忘れ」とは違うのですか？

西連寺：たとえば、昨日の朝食のメニューを思い出せないことはよくありますが、認知症になると、朝食を食べたこと自体を忘れ、「朝食を食べていない」と言います。体験したこと自体を忘れてたり、もの忘れの自覚がない場合は、認知症の可能性ががあります。

司会者：認知症の種類には、どのようなものがありますか？

西連寺：認知症の疾患として、代表的なものが4つあります。最も多いのが、「アルツハイマー型認知症」です。記憶障害（もの忘れ）から始まる場合が多く、他には、段取りが立てられない、気候に合った服が選べない、薬の管理ができないなどの症状があります。2つ目は、脳梗塞や脳出血、動脈硬化などによって、一部の神経細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、神経細胞が死んだり神経のネットワークが壊れたりする「脳血管性認知症」があります。記憶障害や言語障害などが現れやすく、アルツハイマー型と比べて早いうちから歩行障害も出やすいです。3つ目は、男性に多く、幻覚や幻視、筋肉のこわばりなどを伴う「レビー小体型認知症」があります。4つ目は、「前頭側頭型認知症（ピック病）」と言って、65歳以下の若年期に発症することが多く、会話中に突然立ち去る、万引きをする、同じ行為を繰り返すなど性格変化と社交性の欠如が現れやすいのが特徴です。その他、治るタイプの認知症として、脳脊髄液が脳室に過剰にたまり脳を圧迫する正常圧水頭症や頭をぶついたりしたときに頭蓋骨と脳の間血の固まりができ、脳を圧迫する慢性硬膜下血腫などがあります。脱水や便秘、栄養障害やアルコール障害でも認知機能が低下するので、注意が必要です。

司会者：認知症では、どのような症状が出るのですか？

西連寺：「中核症状」と、「行動・心理症状」の二つの症状があります。

中核症状は、脳の神経細胞の破壊によって起こる症状です。代表的な症状は記憶障害で、記憶ができないために、直前に起きたことでも思い出せなくなります。脳が正常だった頃に記憶した過去の記憶は残っていますが、症状の進行とともに、それらも失われていきます。その他にも筋道を立てた思考ができなくなる判断力の低下や、時間や場所など、自分が置かれている状況を正しく認識できなくなる見当識障害などがあります。行動・心理症状（BPSD）は、中核症状に本人の性格や環境の変化などが加わって起こる症状で、妄想を抱く、幻覚を見る、暴力をふるう、徘徊をするといった症状を指します。また同時に、うつや不安感、無気力といった感情障害が起こるケースもあります。症状は人それぞれ異なり、また接する人や日時によっても大きく変わってきます。

司会者：認知症は予防できますか？発症したら治らないのですか？

西連寺：認知症の大部分を占めるアルツハイマー型や脳血管性認知症は、高血圧や糖尿病、高脂血症などの生活習慣病との関連があるとされています。バランスの良い食事を心掛け、定期的に運動をするなど、日頃からの生活管理が認知症の予防につながります。また症状が軽い段階のうちに認知症であることに気づき、適切な治療が受けられれば、薬で認知症の進行を遅らせたり、場合によっては症状を改善したりすることもできます。早期診断と早期治療によって、高い治療効果が期待できます。

司会者：では家族や周囲は、認知症の人にどのように接すれば良いのでしょうか？

西連寺：時間や季節がわからなくなり、今自分がどこにいるのかもわからない、目の前にいる人も誰なのかわからなくなったら、どんな風を感じるでしょう？恐怖と不安を感じているのは、認知症の本人です。怒ったり叱ったりせず、話をじっくりと聴いてなるべく穏やかに接することを心がけましょう。怒られると負の感情だけが残ってしまいます。親は人生の最後に自分の身を持って、“人として大切なこと”を教えてくれているのかもしれない。

司会者：認知症の人の介護は、その対応に苦勞する場合が多く、徘徊やもの盗られ妄想、問題行動などで、心身共に疲れ果ててしまうという声も良く聞かれます。

西連寺：忙しくて時間がない時や疲れている時に、何度も同じ話を繰り返されたり、言うことを聞いてもらえないと、ついイライラして無理強いしてしまいます。虐待にならないためにも「介護の悩みをひとりで抱え込まない」ことが重要です。介護保険で通いや泊まりのサービス等を上手く組み合わせると負担の軽減につながります。

司会者：認知症は誰にでも起こりうる病気です。いつ、自分や家族が認知症になるかわかりません。私にも何かできることはありますか？

西連寺：市町村等が開催する「認知症サポーター養成講座」（約 90 分）を受講すると、認知症について正しく理解でき、認知症の方やその家族を温かく見守り支援する「認知症サポーター」になることができます。講座を受講した人には認知症サポーターの目印であるオレンジリング（ブレスレット）が渡されます。地域住民、金融機関やスーパーマーケットの従業員、小・中・高校生などもその役割を担っています。そして認知症施策推進総合戦略「新オレンジプラン」が推進する「認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で自分らしく暮らし続けることができる社会」を一緒に実現していきましょう。

司会者：最後に、もの忘れが気になってきた、認知症かも、と思ったら、どこに相談すれば良いですか？

西連寺：かかりつけ医または医療機関の「もの忘れ外来」、地域包括支援センター、市町村の介護保険課や高齢福祉課等にご相談ください。