

認知症の基礎知識

～2025年に向けて～



(公益財団)松原病院
(医)福井心のクリニック
(医)葉の花こころのクリニック(春江)
嶺北認知症疾患医療センター
福井市中央北包括支援センター(ホヤネット)
(公益社団)福井被害者支援センター
新老人の会福井支部事務局
(公益社団)認知症の人と家族の会福井県支部
松原六郎

そもそも認知症とは何でしょうか？



→認知症の症状は、覚えられなくなったという記憶の障害だけではありません。

そもそも認知症とは何でしょうか？



- ・それは、脳の病気です。性格や気合、心持ちの問題ではありません。
 - ・認知症は、年を取ることで自然に起こる「もの忘れ」とは異なります。
 - ・色々な原因で、脳の神経が減少し、脳の働きが悪くなったために、様々な障害が起こります。
- そして、日常生活や社会生活に支障をきたす状態となります。

そもそも認知症とは何でしょうか？

- ・時間や場所が分からなくなったり、物事を考えたり（思考力）、判断すること（判断力）、計画を立て、段取りをすることが難しくなります。

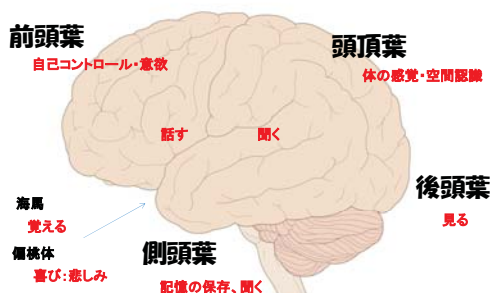


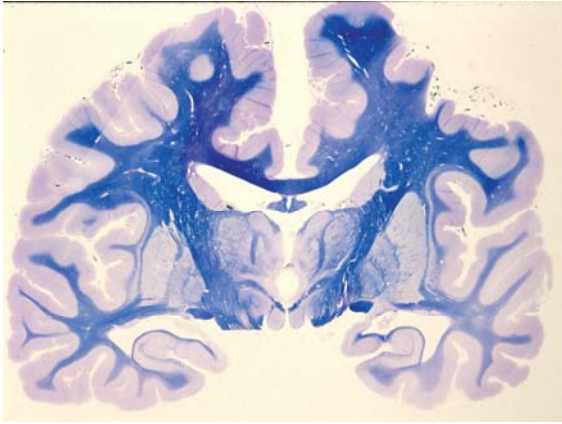
そもそも認知症とは何でしょうか？

- ・高齢者の約7人に1人が認知症と推計されており、誰もが関わる可能性のある身近な病気なのです。



大脳のはたらき





認知症の種類と頻度

認知症と関係のある病気

生活習慣病

糖尿病、心臓病、循環障害、メタボ
アルコール、喫煙

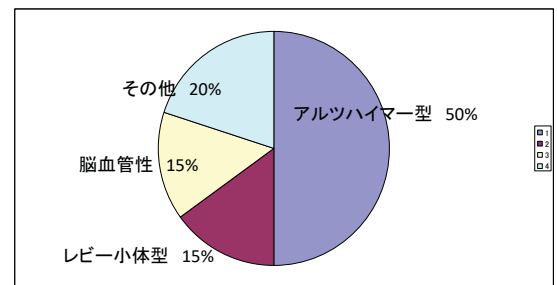
不要症候群

ロコモティブシンドローム、有酸素運動
知的プログラム

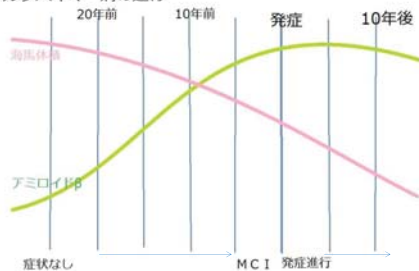
関係不明

うつ病

認知症の疾患別頻度

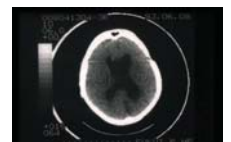


アルツハイマー病の進行



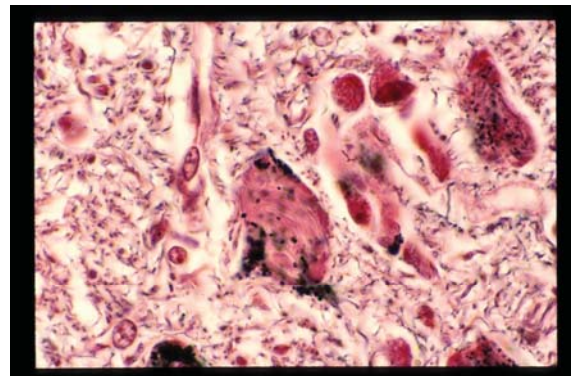
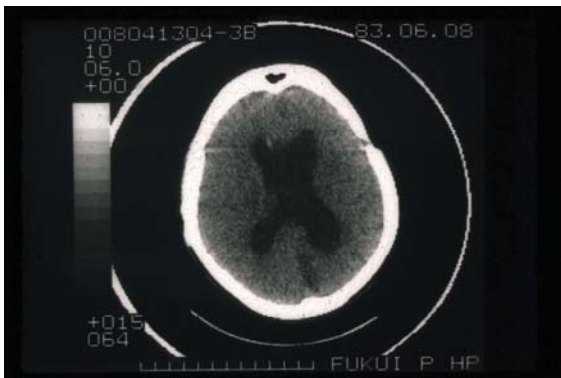
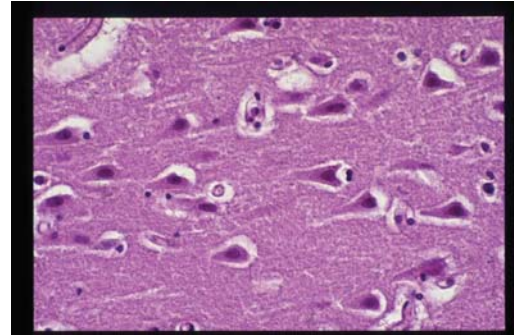
治せる認知症

- ・頭蓋内占拠物による認知症
水頭症、血腫、腫瘍、膿瘍
- ・脳の感染症
梅毒、結核種
- ・内分泌疾患による認知症
甲状腺、副腎皮質



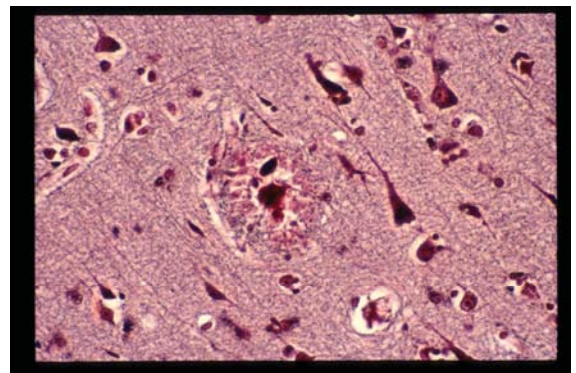


海馬細胞の萎縮脱落



防げる認知症

- 血管性認知症
- 外傷性認知症
- 物質による認知症
アルコール、一酸化炭素中毒



若年性認知症の分類

1. 原因不明
アルツハイマー型認知症、前頭側頭型認知症(ピック病)、レビー小体病
2. 予防可能な認知症
脳血管性認知症、アルコール性認知症、
感染性認知症(HIV、クロイツフェルト・ヤコブ病、梅毒)、
頭部外傷性認知症(ボクシング含む)、
低酸素脳症、一酸化炭素中毒、腫瘍性

18歳から64歳までに発症した認知症、国内に10万人いるともいわれている。

認知症の治療

認知症以外の病気

アルツハイマー病の薬物治療

1. 中核症状に対して
塩酸ドネペジル (アリセプト)
ガランタミン
リバスチグミン
メマンチン
漢方薬
ビタミンB群、E、Fe、イチョウ葉エキス
2. BPSDに対して
漢方薬(抑肝散)
抗精神病薬
抗うつ薬
抗てんかん薬

認知症に似て非なるもの

1. うつ病
2. パーキンソン病
3. てんかん
4. 貧血症、低血糖
5. 意識障害(せん妄)
脱水、電解質、高熱、高血糖、尿毒症
薬の影響(安定剤、抗癌剤、インターフェロン)

認知症の非薬物的治療

1. 回想法
2. 現実見当認知訓練
3. 神経心理学的認知訓練
4. 音楽療法
5. 動物療法
6. 外的補助
7. 環境調整

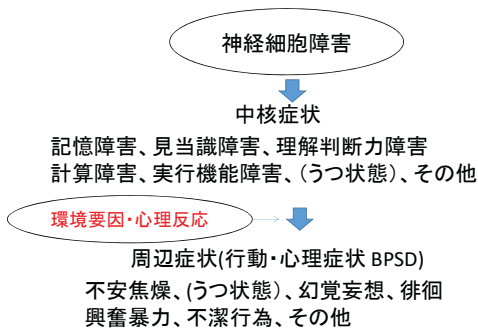
認知症の人から見た世界

物忘れがひどくなってきたお年寄りの 生きる態度 (室伏君士)

高齢者の態度	介護者がすべき対応
1. イメージ想起が悪い	目の前に示し視覚に訴える 繰り返す
2. 変化に弱い	変化はゆっくりなじみのものとともに変化
3. 知的判断が悪い	間違いを許容する
4. 矛盾がない	説得より共感
5. 疑問質問がない(もっともらしい)	世間ばなし
6. 過去化	なじみの生きるよりどころを
7. 手続記憶残る(つもり行動)	生きかたを尊重
8. 自分忘れ	残る生きかたを継続させる
9. 退屈がない	楽しく暮らす
10. 今に生きる	今を大切に、日課で時の流れを得る

公益財団法人 松原病院

認知症の症状



痴呆の経過中によくみられる症状 (室伏君士)

1. つもり行動
2. なじみの追加 テーブルメイトと
 自然に暮らす
3. 特殊な症状
 (1) 鏡現象 鏡にしゃべる
 (2) 人形現象
 (3) ポスターへの対話

32

困った症状の成因

←心がそうさせる症状 脳障害がそうさせる症状→
性的逸脱行為
意欲低下、過眠
せん妄
不眠、昼夜逆転
過食
幻覚、錯覚
盗られ妄想
強迫症状
うつ状態
不穏興奮、易怒性
不安焦燥

なにもすることがなくなった人 が取る反応

1. 心氣的 気持ちが身体にむく
2. 強迫的、常同的 気持ちや行動が同じ
 ことを繰り返す
3. 被害的 他人に疑り深くなる
4. うつ 上記反応が崩壊したとき
5. 認知障害 不用症候群(廃用症候群)

認知症の人の世界

- 現実の世界がつかめなかったり、スピードについていけない感じに襲われます

…見当識や判断力が薄れ、「誰、いつ、どこ、何」が分かりにくくなっていくため、周りで何が起きているのか、そのスピードについていけない、不可解や不安、緊張でいっぱいです。このため、何もしていなくても、消耗して疲れやすくなります。また、相手とうまく伝えあえないもどかしさや孤独も感じています。

対応の基本

- 周辺症状は、より身近で、気を使わないで良い、ご家族に対して出やすいものです。
- 認知症の方は、認知機能は低下しても、感情は豊かです。
相手の怒りや苛立ちを敏感に感じ取って興奮したり、一旦生じた不快な感情が残って、不機嫌さが続くことがあります。こうした不快な感情が、周辺症状で見られる問題行動のもとになると言われています。

認知症の人の世界

- 周りの世界が、自分の身体が、自分を脅かします

…ストレスに耐える力が低下するため、音、光、空間の広さ、空気の流れ等、ありふれた生活の刺激が、降り注ぐ矢のように感じられます。

また痛みや空腹、眠気、疲れ等、不快を感じても対処しにくくなっているため、その混乱や恐怖、怒りから激しい言動となったり、自分の世界に閉じこもる場合があります。

対応の基本

- 周辺症状や問題行動をおさえる意味で、ご本人にとって穏やかな生活をするのが重要になります。
周囲は、その人の世界に合わせた対応をすると良いでしょう。
- 安心や心身の充足感(喜び、やりがい、自信)を大切に
する。

認知症の人の世界

- 自分自身が壊れていく感じを抱きます

…不安や混乱が起こりやすくなり、自分自身のことがよく分からなくなったり、気力が失せたりします。

新しいことは記憶になく、過去の大切な、焼き付いている記憶を点々とつなぎ合わせて、今まさにそれが存在するかのようにして、自分の世界を保とうとします

対応の基本

- 問題となっている行動(周辺症状)の頻度、場面、パターン、背景を掴み、不安や心身のストレスをなるべく減らしましょう。
- 適切なケアをしても周辺症状が治まらないときは、医師と相談して、本人の心身を休ませたり、薬物の調整などが必要な場合があります。

具体的な対応の例

- ・記憶障害 “ご飯は、まだか？”の場合
- ・「もうすぐできるか待っててね」等と伝えたり、食事以外に気持ちを向けるように働きかけましょう。
- ・身体的に問題がなければ、低カロリーの食べ物を食べてもらって「今作るから、それまでこれで我慢して」と伝える。
- ・何もすることがないと要求が出やすいので、食べたい要求が出る前に、ご本人が関心をもってやれる仕事や楽しみをつくりましょう。

具体的な対応の例

- ・妄想
- ・否定や説得をしないようにしましょう。
 - ・…本人はそのことを確信しているので
- ・一緒に探しましょう（物が無い、盗られたの場合）
 - ・見つけた場合でも、なるべく本人が探し出せるように導けるとなお良いです。
- ・日頃から、物をしまう場所を観察しておく
- ・代替品を用意しておく
- ・何もすることがないと妄想が出やすいので、日中の過ごし方を豊かにしましょう。

具体的な対応の例

- ・見当識障害
- ・日付・時間の場合
 - ・見やすい日めくりカレンダー、暦、時計を身近に置いておきましょう。
- ・人を間違えてしまう場合
 - ・否定しないようにし、一度姿を消して、再び、「帰りました、〇〇です」等と言ってみましょう。

具体的な対応の例

- ・幻覚
- ・否定せず、私がいるから大丈夫、などの声かけをしてみましょう。
- ・否定すると却って混乱したり不安を強めてしまいます。
- ・ひとまず別室に移動してもらいましょう。
- ・幻覚の原因となるような物を置かない、壁にかけないなどをして、環境を整えてみましょう。

具体的な対応の例

- ・せん妄
- ・刺激となる音や光は避け、静かな環境で過ごしてもらいましょう。
- ・しばらく様子を見て、気が紛れるように他の部屋に誘ったり、お茶を飲むようにすすめてみましょう。
- ・折に触れ、現実を知らせましょう（名前を呼びかける、場所や時間を伝える）。
- ・体調が悪いときや水分摂取が少ない時にも起こることがあるので、体調チェックをかかさないようにしましょう。

具体的な対応の例

- ・徘徊
- ・できれば一緒に出掛けて、原因やタイミングを観察してみましょう。
- ・気をそらす話題や手掛かりを探り、慌てないように用意しておきましょう。
- ・玄関などに鈴をつけ、出かけた際に気づくようにしておきましょう。

具体的な対応の例

- ・徘徊（2）
- ・衣服や靴など、本人の気にならない所に、連絡先や呼び名を書いた名札を付けたり、名刺をポケットに入れておいたり、ペンダントとして首からかけておいてもらうと良いでしょう。
- ・近所の人や交番に事情を話しておき、見つけたときに連絡してもらうようにしましょう。

具体的な対応の例

- ・不潔な行為（2）
- ・ちょっと濡れたから替えようか、新しい方が気持ちが良いよ等と言って、平静に始末し、固執させないように
- 気持ちを切り替えてもらいましょう。
- ・夕食後は利尿作用のある飲み物（コーヒーや緑茶等）を可能な限り減らすことも1つの方法です。

具体的な対応の例

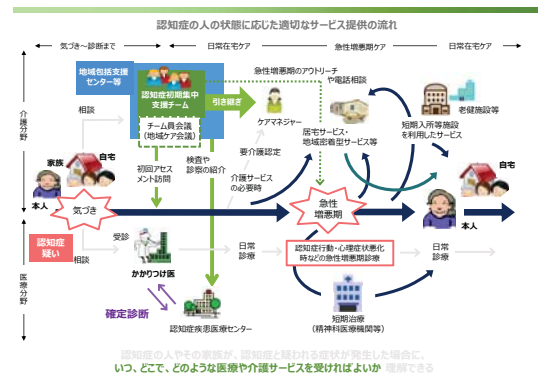
- ・攻撃的言動
- ・体調が悪い、周囲の環境が落ち着かない、思いを上手に表現できないなどが原因となっていることが多いので、それを見つけ、できればその原因を取り除くように努めてみましょう。
- ・無理に関わりとせず、その場を離れ、間をおいてみましょう。
- ・話題を変えながら、別のことに気をそらしてみましょう。

認知症になっても暮らせる町

具体的な対応の例

- ・不潔な行為
- ・強く叱らないようにしましょう。
- ・・・失敗したいことを隠したいという羞恥心があるので
- ・便やゴミなど対象になるものは早めに片付け、目に触れないようにしましょう。
- ・ご本人の生活リズム（ペース）で、定期的に、トイレに誘導してみましょう。

<連携体制> 認知症ケアパス



社会全体で認知症の人びとを支える

○社会全体で認知症の人びとを支えるため、介護サービスだけでなく、地域の自助・互助を最大限活用することが必要。



関係府省と連携し、地域の取組を最大限支援

関係団体や民間企業などの協力も得て、社会全体で認知症の人びとを支える取組を展開

認知症と予防

1. 一次予防
発症予防
2. 二次予防
早期発見早期対応
3. 三次予防
リハビリテーション
4. 四次予防
悪化防止、医療の対象にならないように

地域包括ケアシステムと 認知症

2025年に向けて有病率を変えられるか
認知症になっても暮らせるか

認知症のご家族の思い

地域包括ケアシステムの2本の柱

1. 地域住民主体 Community-based Care
2. 予防—医療—介護 Integrated Care
かかりつけ医が最前線

住民とともに「限られた資源のなかで」

ご家族の思い

1. 病院に行ってくれない
2. 家族だから怒りたくなる
病気が理解できない、認められない 家族間で意見が喰い合う
3. 怒ったりせずに一緒に過ごせるか？ 苦しみを受け止めてくれない
(周囲が話をどのように受け止められたかが一番気になる点)
4. 薬で治したい、進行を止めたい
5. 安定剤は飲ませないほうが良いのか？
6. これからどうなっていくのか？
7. 運転をやめさせたいが？
8. 世話が大変 下の世話、食事拒否、入浴拒否
9. 不機嫌や不眠徘徊にどう対応すればよいのか？
介護困難な行動心理症状に対応できない ト라우マとなる
10. サービスをどうやって使えばよいのか？
11. 末期の対応が家族間で調整できない

ストレスを癒す

- ・言語化とストレスの気づき
- ・受容(傾聴、受容、共感、...)

言語化に必要なもの

1) 話し相手

2) 話す時間

受容に必要なもの

1) 聞ける態度

カウンセリングマインド

2) 聞ける時間の余裕

チームとしての積極的傾聴

- ・カンファレンス、ミニカンファレンス
何か起きたときに、話し合うクセをつける。
- ・ブリーフィングとデブリーフィング
これから向かうとき。
終わって帰るとき。

ストレスをその場に置いて帰宅するために

64



ストレス対策法

1. ストレスであることに**気付く**こと
ストレスを話題にする
2. 何でも**話す**こと
話し相手がありますか？
3. **日記**を付けてみること
4. **スポーツ**や**趣味**を持つこと

1日30分～1時間(以上)

ストレスのない時間を

65

積極的傾聴(active listening)

「積極的に相手の話を聞くこと。相手の立場に立って、考えや気持ちを理解しようと努めること。」

傾聴そのものが、診断(早期発見)であり、治療である。

理解しようとする姿勢が大切

「ひとりで悩まないで！

私はずっとあなたのそばに
いますから。」



Thank you

聞いていただいて
ありがとうございました。

Rokuro Matsubara
松原六郎

