

第7回 陽だまり通信 秋 特別号

■ 認知症と共に生きる。その為には正しく理解する ■

朝夕がめっきり涼しくなりましたが、みなさんどうお過ごしでしょうか。新しい様式での生活になって時間と共に少しずつ慣れてきたようにも思います。

今回も「認知症と共に生きる。」では、認知症という病気の種類とその症状について、簡単にお話ができればと思っています。

ではまず、前回からのおさらいからしていきたいと思います。

●認知症の方は「引き算の世界」に住んでいる

前回のおさらいですが、認知症とは、ひと言で言えば、「忘れる病気」です。認知症は忘れるという事で、いろいろな場面でうまくできない事が出てきます。そして、人間はうまくできない事が続くと、その活動をやめてしまいます。それは人間としては当たり前前の行動かもしれません。大人になってからは、特に苦痛に思う事は避けて通りたいと思ってしまいます。できない事で不安にもなります。これは加齢に伴ってできる範囲も少しずつ減っていきます。それに病気も加われば、よりできることは減っていくかもしれません。この循環はある意味では自然なことであり、なくすことはできません。（引かれていくことに逆らうのは、川の流に逆らって泳いでいるようなもの）但し、ここからが重要な部分の話です。必ずしもできる事が減っていく事で、不幸になっていくかということ、そういう訳でもありません。不幸と感ずる方もいる一方で、その中でも心穏やかに笑顔で生活を送っておられる方もおられます。

それはなぜでしょうか？ いろいろとあるとは思いますが、2つ理由を上げさせていただきます。

一つ目は、自分の感じ方次第では不幸にもなるし、反対に不幸と感ずない（幸せ）にもなるということです。同じ物事でも、心に余裕や支えがある方は、物事の受け取り方が違うということになります。

2つ目は、心の支えとなる周りの環境（家族・友人・地域・福祉サービス）が、どれだけ良い環境かです。それは、周りに自分のことを理解してくれている人がいるかということにもなります。

認知症が進んでくると、自分も少しおかしいなと思う事もあります。うまくそれを伝えることも難しくなります。周りの人もおかしいなと思いつつも、どうしてあげたらいいかわからない等、接し方がわからないと思います。その為にも、周りの方には認知症という病気を広く理解していただけたら、支えあいの理解が進むのではないかと思います。

それでは今回の本題に入っていきたいと思います。

●認知症のおもな症状とは

中心となる5つの症状（中核症状）

- | | |
|-------------------------------|----------|
| ①新しいことが覚えられなくなる | (記憶障害) |
| ②時間や場所がわからなくなる | (見当識障害) |
| ③ものごとを計画的にできなくなる・判断や理解ができなくなる | (実行機能障害) |
| ④言葉の理解が難しくなる・言葉をうまく話せなくなる | (失語症) |
| ⑤物を見たり聞いたりしても認識できない | (失認) |

1番から多くの方は始まり、番号が多くなるにつれて、認知症も進行していると考えられます。

中心となる症状（中核症状）と、その周りの環境や心理的狀態によって引き出される症状（BPSD）があります。

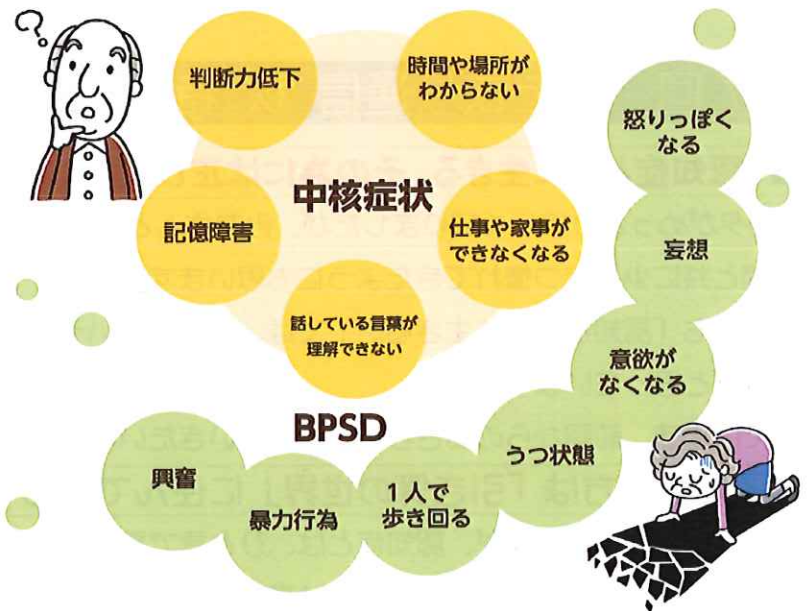
環境や心理的狀態によって引き出される症状は、行動して目に見えて現れます。

例をあげて説明させていただきます。

①家事がうまくいかなくなる。これ以上は失敗したくない。やらないという選択をすると、やらなくなり、意欲がなくなるようになる。

②物忘れが進んでいく中で、忘れることに対して不安がつり、いつしか心がイライラして、怒りっぽくなる。

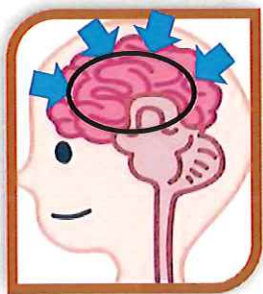
③場所がわからなくなると、自分はここにいてもいいのかわからなくなる。自分の居場所を探してウロウロと歩き回る事となる。



認知症の方の行動は、私たちには不可解な行動や言葉にも思えますが、認知症の方なりに考えて行動されたものになります。私たちは、常に大きなことから小さなことまで考えて、答えを選択して歩んでいます。それは過去の経験と、今の現状を理解した上で判断をしていると思います。しかし、認知症の方も同じように考えられますが、今の現状がうまく理解できない為、過去の経験の記憶で判断しなければなりません。新しいことへの判断は、今の現状の理解ができない為、うまく判断することができません。サポートが必要になります。しかし、過去の生活として習慣化されていることは身体がおぼえているので、ある程度出来ることが多くあります。

●認知症の原因となる脳の病気

「アルツハイマー型認知症」「脳血管性認知症」「レビー小体型認知症」「前頭側頭型認知症」の4つがあげられます。原因となる病気によって、認知症の症状にも違いがあります。



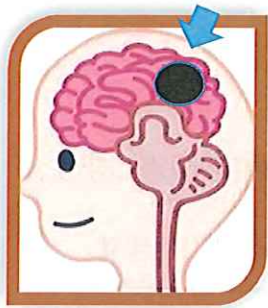
アルツハイマー型認知症

◆脳が縮んで起こる。

病気により、通常よりも神経細胞が死んでいくことで、脳全体が縮んでいく病気。今のところ完全に治すことは出来ません。薬の使用で進行を遅らせることは可能です。認知症の中では7割と最も多い割合になっています。

主な症状

- 物忘れなどの症状がゆっくりと進行します。
- ものの置き場所、今いる場所や時間がわからなくなったり、ものごとの段取りを考えるのが難しくなります。



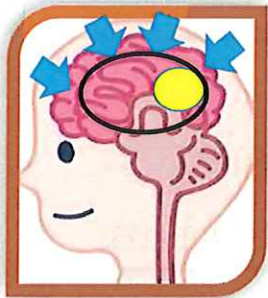
脳血管性認知症

◆脳の血管が詰まったり破れて起こる。

脳の血管が詰まったり破れたりする「脳血管疾患（脳梗塞・脳出血など）」により、栄養が届かなくなった部分（図の黒い部分）の神経細胞が死んでしまう病気です。脳血管疾患にかかりにくい生活（規則正しい生活・食習慣を見直す）を送ることが予防につながります。

主な症状

- 脳梗塞・脳出血が起こった場所や程度により、症状はさまざまです。
- もの忘れがありますが、しっかりとしている部分と物忘れが激しい部分があり、周りが戸惑うこともあります。手足の麻痺や言葉が出にくいといった身体的な症状や、気分が沈んだり急に怒りだしたりと、感情のコントロールが難しくなるなど精神的な症状を伴います。



レビー小体型認知症

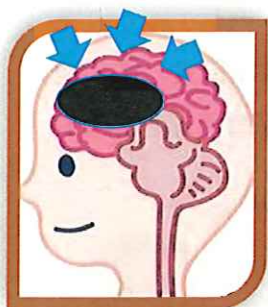
◆脳の中に異常なたんぱく質が現れて起こる。

アルツハイマー型と同じく脳神経細胞が死んでいき、脳全体が縮んでいきますが、その中でも「レビー小体」という異常なたんぱく質（黄色のかたまり）が脳の中に現れることにより、アルツハイマー型とはまた違う症状が起こる病気と考えられています。

主な症状

物忘れなどに併せて、子どもや動物、昆虫などの生々しい幻視（実在しないものが見えること）が現れることが多いのが特徴の一つです。

「パーキンソン症状」と呼ばれる症状（手足の震え、身体のこわばり、表情が乏しくなるなど）がみられ、歩行が小刻みになり転びやすくなります。



前頭側頭型

◆理性をつかさどる前頭葉、側頭葉が縮んで起こる。

脳の中でも理性をつかさどる「前頭葉」と、聴覚や言葉の理解を担当する「側頭葉」という部分が縮んでいく病気です。原因はよくわかりませんが、比較的若い時期にかかる人が多い認知症と言われており、ほとんどが65歳以下で発症されています。

主な症状

パターン化した行動の繰り返し（常同行動）と、異常なほどのこだわりで同じ行動ばかりするようになります。

状況に関わらず突然立ち去る（立ち去り行為）など、特に常識のない行動をされることが多く、特徴的な言動がみられます。

●治る可能性がある認知症の病気

代表的な3つを紹介します。

「慢性硬膜下血腫」

◆頭をぶつけたりして脳内で出血、血の塊ができる病気です。血の塊が脳の正常な機能を阻害します。

症状

物忘れと頭痛、歩行障害など脳内で詰まっている場所によっていろいろと出てきます。

改善

早期に発見の場合は、手術で血の塊を取り除くと改善が期待されます。

「正常圧水頭症」

◆脳の中に水がたまり、脳を圧迫して起こる病気です。たまった水が脳の正常な機能を阻害します。

症状

物忘れと無気力、歩行障害、尿失禁が多くあります。

改善

脳の中にたまった水を抜く手術受けることで改善が期待されます。

「甲状腺機能低下症」

◆甲状腺ホルモン（体温に関するホルモン）の分泌が低下し、甲状腺の働きが悪くなる病気です。

症状

物忘れと常に体のだるさやとても寒がりになる。顔や手足のむくみがよくみられる。

改善

内服薬、甲状腺ホルモンを補う注射など補充をすることで改善が期待されます。

●認知症は早期発見と早期対応がとても大切

早めに発見できた場合は改善されるものもあり、改善できなくとも遅らせることはできます。不安に思うことがあったら、一人で悩まず、相談をしてみましょう。



今回は認知症の原因となる病気の種類と症状について、少しでも知ってほしいと思いました。自分自身も、家族や近所の方も認知症の理解があると、早期発見、早期治療が行え、より良い環境が早くに提供できます。「認知症になっても、笑顔で心穏やかに過ごせる時間が増えるということ」それは皆さんが願っていることではないでしょうか。

塔南の園デイサービスセンターでは、そのお手伝いが出来ると思っています。ご意見や感想がありましたら、お聞かせ願えれば、励みになります。

塔南の園デイサービスセンター 075-662-2741



【相談先】・京都府認知症コールセンター 0120-294-677

受付時間 月曜日～金曜日 10:00～15:00

- ・お近くの地域包括支援センター又はかかりつけ医へ
- ・当センターに併設されている居宅介護支援事業所まで 075-662-2751