

第8回 陽だまり通信 冬 特別号

■ 認知症と共に生きる。その為には正しく理解する ■

まだまだ寒い時期が続きますが、みなさまはどうお過ごしでしょうか。新しい様式での生活で、マスクをつける事が当たり前になってきて、違和感がなくなったように思います。認知症についても、高齢期の当たり前の病気として、広く正しく認知されてほしいと願っております。

今回の「認知症と共に生きる。」では、認知症の中でも一番多いアルツハイマー型認知症について、少し詳しく話ができればと思っています。

●認知症の方は「感情豊かに生きている」

- ①「私は不幸じゃない」と思ってください。
- ②「私は幸せだ」と思ってください。

①と②を読んだとき、どちらの方がいいと感じられましたか？人間は出した言葉によって、同じような意味合いとしていても、受け取り方が違う形になります。



「犬と言いますが、考えないでください」

もう一問。犬を考えないで下さいと書きましたが、犬が頭の中に出てきた人が多かったのではないのでしょうか。人間の脳は単純なもので、言った言葉、書いてある言葉において、最初にある言葉をひろって、あとから出てくる「違いますよ」は「否定している言葉」というものがわからないということ。

ただ私たちは、「この違いますよ」というのを理性的部分の脳が働く事によって、理解してどうするかを判断を下します。例えばAがしたいけど、先にBの優先順位が高い場合は、Bを先にします。では認知症になってどうかというと、忘れていくのは、まずは理性的部分からになります。Aだと思ったら、Aしか見えなくなります。

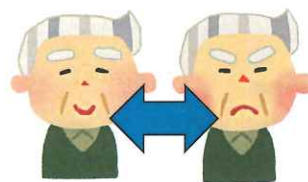
理性的部分というのは、今まで積み上げてきて学んだこと。礼儀作法、常識、知識など、忘れる順番も新しく覚えたものから忘れる傾向があります。昔からの生活習慣で、考えなくてできることなどは忘れる順番も後の方になります。

(食事、トイレ、歩くこと、しゃべることなど)

認知症の方も、私たちも同じように考えます。同じように考えても答えが出せなかったり、堂々巡りで考えがまとまらなく、疲れてしまいます。でも考えることは人間の活動としてやめられません。やめたくてもやめられないので、疲れてくると判断力はますます悪くなりますし、どうでもよくなる(無気力)か、不安が膨らんで混乱されることが繰り返されていきます。

人間は最後まで適応能力があります。理性的部分が悪くなると、その分感情の感じる部分が強くなります。例えば言えば、家族が何を言っているか理解に苦しむようになっても、その家族がよい事を言っているのか、悪いことを言っているのか、言っている雰囲気かわかるということ。

怒っていれば怒り返されるし、笑顔ならば笑顔が返ってくる。この基本的でシンプルな法則を知っているだけで、接し方は楽になると思います。



●アルツハイマー型認知症の進行を理解しよう

アルツハイマー型認知症の全経過

○ 無症状期

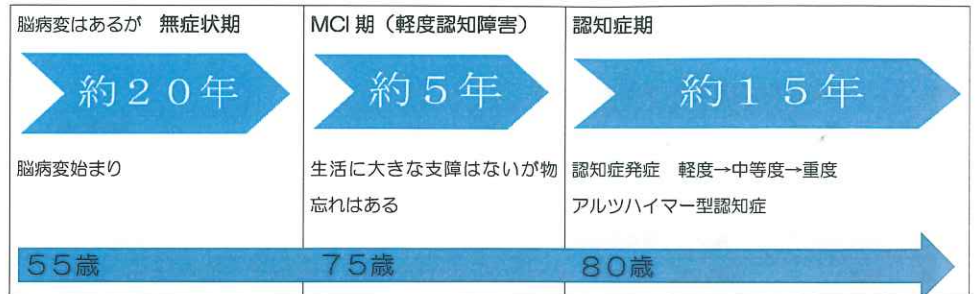
認知症を発症する20年以上前に、脳に特定のたんぱく質がゴミのように溜まり始めます。これがアルツハイマー型認知症の始まりです。このゴミが20年間にわたって増え続けるのですが、この期間は無症状期で自覚も症状もありません。生活習慣によって、この期間が短くなったり、長くなったりもします。

○ MCI 期(軽度認知障害)

認知症になる前の段階。健康な人と認知症の人との中間の位置。「物忘れはあるが、日常生活はできる状態」

○ 認知症期

脳に特定のたんぱく質のゴミが溜まり、一部の脳の機能が損なわれることにより、物忘れを始め、日常生活にも支障をきたした状態。



※80歳で発症した場合の年齢。約20年以上前から少しずつ始まっている。

アルツハイマー型認知症というのは、人生の高齢期といわれる期間を、多くの方が最後までお付き合いする病気になります。ここではただ不安をおぼるだけでなく、正しい病気との付き合い方としてまずは知ることが大事だと思っています。アルツハイマー型認知症は発症したところで、すぐに体が動かなくなることや、すごく痛みがあるわけでもありません。長い期間を、少しずつゆるい坂道を転がるようなペースで進んでいくことが多いので、その間に過ごしやすい環境を整えることができます。この病気の特徴でもある、ゆっくりと進行するというのを考えて、十分対策する準備期間があると思えば、少し気持ちも楽になるのではないのでしょうか。廊下(老化)はゆっくりと歩きましょうということですね。

○アルツハイマー型認知症の進行過程

次にアルツハイマー型認知症の方の経過を、もう少し詳しく見ていきたいと思います。

アルツハイマー型認知症の経過は赤ちゃんの発達を逆行し、最後は赤ちゃんのような認知機能レベルになります。金銭管理などの生活管理能力が低下して「一人暮らしには誰かの手助けが必要な状態」になったら、アルツハイマー型認知症の始まりと思ってもらってもいいと思います。

初期段階である軽度認知症では、小学生高学年程度の能力は有しており、複雑なことは難しいが、簡単な日常生活は送れる。

中度認知症では、幼稚園児並み、重度になると幼児並みにと、徐々に赤ちゃんに近づきます。言葉も少しずつ減っていき、歩くこともできなくなり、寝たきりになります。笑顔は最後まで残ります。

赤ちゃんはまず笑顔を獲得します。1歳で歩けるようになり、2歳でしゃべれるようになります。アルツハイマー型認知症の方は、その過程を逆行します。では、赤ちゃんの幸せはなんでしょう？赤ちゃんの場合は、お母さんのやさしいケアがあれば幸せだと思います。認知症の方も同じだと思います。介護者のやさしいケア、周りのやさしいケアがあれば、幸せなんじゃないでしょうか。



残念ながら、年々できる能力は減っていきます。しかし、何ができないかよりも、何ができるのかについて見てもらうほうが、今を生きていく上では大切なことだと思います。例えば、小学生ぐらいの能力が残っていたとします。でもそこで大人に求めるものと同じ内容を求めたとします。出来るでしょうか？難しいのはわかっていただけだと思います。小学生に大人と同じことをやってもらおうとして、出来ないから腹が立つ。怒りの感情をぶつけても、怒りの感情に反応して、同じく怒るか、ふさぎ込みということにしかなりません。

過程として、能力の低下がどうなっていくかという事をお伝えしていますが、一つ忘れてはいけないのは、その方が生きてきた長い年月と**個人として大切にすることは忘れてはいけません。**

下の図（アルツハイマー型認知症の進行ステージ）は一つの目安として、1～7までの段階で、簡単な特徴とその時の対象年齢を載せています。

アルツハイマー型認知症の進行ステージ（FAST分類）

ステージ	診断	特徴	獲得年齢
1	正常老人	主観的にも客観的にも機能障害なし。	成人
2	正常老化	物の置き忘れ、もの忘れの訴えあり。	成人
3	境界領域（MCI）	職業上の複雑な仕事ができない。	若年成人
4	軽度認知症	買い物、金銭管理など日常生活における複雑な作業ができず、介助が必要。習慣での日常生活はこなせている。	8才～思春期
5	中等度認知症	状況に合わせた適切な洋服を選べない。入浴させるために説得が必要なこともある。清潔・不潔の区別が衰えてくる。	5才～7才
6A	やや重度認知症	独力では服を正しい順で着られない。	5才
6B	やや重度認知症	入浴に介助を要する。入浴を嫌がる。	4才
6C	やや重度認知症	トイレの水が流せない。拭き忘れる。	3才～4才
6D	やや重度認知症	尿失禁が常である。	3才～4才
6E	やや重度認知症	便失禁が常である。	2才～3才
7A	重度	言語機能の低下。（言葉の数が5個以下に減少する）	1才半年
7B	重度	言葉が「はい」など、ただ1つの単語になる。	1才
7C	重度	歩行能力の喪失。	1才
7D	重度	座位保持機能の喪失。	24週～40週
7E	重度	笑顔の喪失。	8週～16週
7F	重度	頭を支える事が難しい。最終的に昏睡状態となる。	0～12週

私自身、老人ホームで多くの人の最後に関わってきました。いろいろな方を看取ってきましたが、人間の生命力のすごさにはいつも驚かされます。上の表のように進む人もいれば、一日前までご飯を食べている人もいました。みなさん最後まで生きるということに対して、ひたむきに向き合っておられるのを感じました。いただいた命を使いきる。命の尊さを感じる瞬間でもありました。

●対応が困る症状（怒る編）

〇気がついたら怒っている怒りのスイッチについて

アルツハイマー型認知症でよくある症状の一つとして、例にあげて話をしていきたいと思います。

対応に困るというケースでは、何かにつけて怒るというケースがあります。原因を考えていく上では、怒られる方が失敗したことに対して指摘をしている場合、怒るケースが多くあります。介護者側は次の失敗を防ぐために、失敗を指摘して防ぎたいという思いがあります。ただ、認知症の本人は失敗をした自覚も記憶もないことが多いです。何かわからないけど、叱られたという**感情**だけが残ります。

最初にも話をしましたが、怒りには怒りが返ってきます。指摘をせずに、何事もなかったように一緒に作業するか、問題なければそのままにしておく。また、介護者がよくイライラして怒る原因の一つに、何度も同じことを聞くということがあります。同じことを繰り返されると、イライラしてくる。繰り返さない為に指摘しても怒られる。何度も繰り返し聞かれる原因の多くには**不安**が隠れています。安心を伝える為にも**「大丈夫」**であることを伝える事。笑顔で、時には抱きしめてあげたり、心のぬくもりを届けてあげる事が必要になります。

アルツハイマー型認知症の進行ステージを参考に、そのステージで出来ることに目を向けてもらい、出来なくなったことに関しては、指摘をせずに見守っていく。

〇最後にそれでも怒りが込み上げてきた時の対処法

「怒りの発言・行動は6秒ゆっくと数えて待ちましょう」怒りの初期衝動は、6秒前後と言われています。それをすぎると、波が引いていくみたいに引いていきます。感情的になっても、よい結果は生まれません。

もう一つは、落語の「寿限無」の子供の名前を唱えます。「寿限無、寿限無、ごころのすり切れ、海砂利水魚の水行末、雲行末、風来松、食うねる処に住む処、長久命の長助」と唱える事に集中すると、一つ前のことはさておいて、平常心に戻ります。何でもいいのですが、怒りがある時に唱える言葉を用意していると、とても冷静になれます。介護はとも長いマラソンのように、ゴールが遠くにあります。マラソンにはマラソンの準備があるように、介護には介護の準備があると思います。その準備の参考にになればと思います。

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、自分の役割がほしい方、しゃべり相手がほしい方、運動不足の方、介護がするのが大変など、介護負担の軽減からご希望に応じたサービスが多数あり、自宅で長くお元気に過ごす為のお手伝いが出来ると思っています。

お試し利用大歓迎。またご意見やご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

【参考書籍】

山口晴保「認知症ポジティブ 脳科学でひもとく笑顔の暮らしとケアのコツ」（協同医書出版社）2019年
内門大文「認知症の人を理解したいと思ったとき読む本」（大和出版）2018年