



認知症について

「認知症」ってどんな病気？

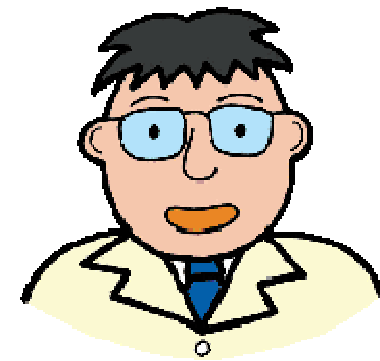
「認知症」とはさまざまな脳の病気により、脳の神経細胞の動きが徐々に低下し、認知機能（記憶・判断力など）が低下して、社会生活に支障をきたした状態をいいます。



65歳以上の高齢者認知症有病率は**16.7%**とされ**約602万人****6人に1人**が認知症患者とされています。

年齢を重ねるほど発症する可能性が高まり、今後も認知症の人は増え続けると予測されています。

年をとれば誰でも思い出したいことが直ぐに思い出せなかったり、新しいことを思い出すのが困難になりますが、「認知症」は加齢によるもの忘れとは違います。



加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れの違い

	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験したこと	一部を忘れる 例)ごはんのメニューを忘れる。	全てを忘れている 例)ごはんを食べたこと自体
もの忘れの自覚	ある	ない(初期には自覚があることが少ない)
日常生活への支障	ない	ある
症状の進行	極めて徐々にしか進行しない	進行する

認知症の種類は4つの種類に分けられ
「**4大認知症**」と言われています。4大認知症は認知症患者全体の**90%以上**を占めています。

アルツハイマー型認知症 67.6%

血管性認知症 19.5%

レビー小体型認知症 4.3%

前頭側頭型認知症 1.0%



アルツハイマー型認知症

アルツハイマー型認知症は、認知症の原因としては最も多いといわれており、長い年月をかけて脳にアミドβ・リン酸化タウというタンパク質がたまり認知症をきたすと考えられています。記憶障害（もの忘れ）から始まることが多いですが、失語（音として聞こえていても話が分かりにくい、物の名前が分からない）や失認（視力は問題ないのに、目で見た情報を形として把握することが難しい）、失行（手足の動きは問題ないのに、今までできていた動作を行えない）などが目立つこともあります。

血管性認知症

脳梗塞や脳出血といった脳血管障害によって、一部の神経細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、認知症をきたすものをいいます。脳血管障害を起こした場所等で症状は異なりますが、麻痺などの体の症状を伴うことが少なくありません。

レビー小体型認知症

脳に α シヌクレインというタンパク質がたまり、認知症をきたすと考えられています。記憶障害などの認知機能障害が変動しやすいことのほか、幻視（実際にはないものが見える。）や転びやすい、歩きにくいなどの症状が見られたり、睡眠中に夢をみて叫んだりするなどの症状を伴うことがあります。どの症状が先に出てくるかは個人差があります。

前頭側頭型認知症

脳の前頭葉と側頭葉が病気の中心として進行していき、同じ行動パターンを繰り返したり、周囲の刺激に反応してしまうなどの行動の変化が目立つ「行動障害」と言葉の障害が目立つ「言語障害」があります。

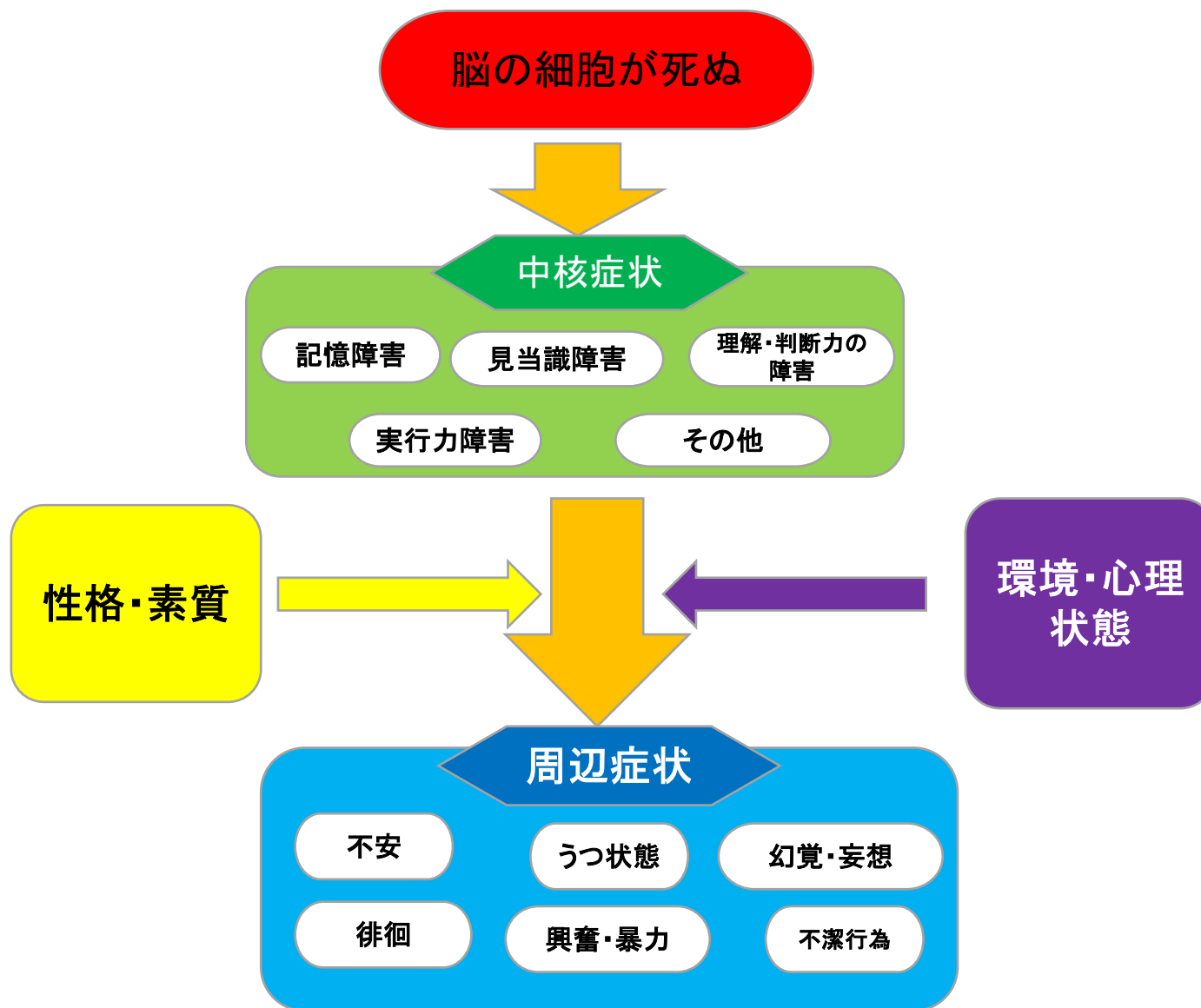


認知症の症状

中核症状と周辺症状

中核症状とは...脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状が**記憶障害・見当識障害、理解・判断力の低下。実行機能の低下**などのことを中核症状と呼ばれるものです。これらの中核症状のため周囲で起こっている現実を正しく認識できなくなります。

周辺症状とは...本人の性格・環境・人間関係などさまざまな要因がからみ合って、うつ状態や妄想のような精神症状や、日常生活への適応を困難にする行動上の問題が起こってきます。



記憶障害とは...新しいことを記憶できずに、さっき聞いたことさえ思い出せない。さらに、病気が進行すれば、覚えていたはずの記憶も失われていきます。自覚がなく、生活に支障が出る。(例:同じことを何度も話す、盗られたと思い人を疑う、火の不始末・焦がす等)

見当識障害とは...時間や季節感の感覚が薄れたり、迷子になったり、遠くに歩いて行こうとする。進行すると、人間関係の見当識も出てきて、友人や家族も分からなくなる。時間、場所、人間関係の順で分からなくなる。(例:今自分がどこにいるか分からない、今は何月何日で季節が何時か分からない、実子を孫と認識するなど、相手と自分の関係を間違える。等)

理解・判断力の障害とは...適切な理解や判断が難しくなります。日常でも頭の中が真っ白になって理解や判断ができなくなることは誰でも経験したことがあるかもしれませんが、認知症では通常の範囲を超えた症状として現れます。具体的な指示が必要で、物の良し悪しや、善悪の判断もつきづらくなります。(例:考えるスピードが遅くなる。いつもと少し環境が違くと混乱を起す。2つ以上のことが重なると上手く処理できなくなる等)

認知症の方への関わり方

1. 価値観や考え方や習慣を受容する
2. 自尊心を尊重する(幼児語を使ったり、子ども扱いをしない)
3. 距離や目線の高さに留意する
4. 相手の表情を確認しながら話しかける(不快に感じている表情でないかなど)
5. 相手のペースに合わせて、気持ちを汲み取る(表情やうなずきなど)
6. 相手を置き去りにしない(家族とだけ話をしたり、自分の業務に夢中になって利用者が目に入っていないなど)



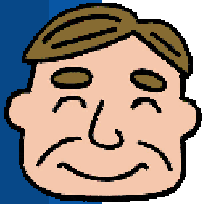
こころのバリアフリー



足の不自由な人は、杖や車いすなど道具を使って自分の力で動こうとします。駅にはエレベーターの設置などバリアフリー化が進み、乗降りがしやすくなってきています。また、手助けのいる際は、援助を頼みます。

しかし、認知症の人は自分の障害を補う「杖」の使い方を覚えることができません。「杖」のつもりでメモを書いても上手く思い出せず、なんのことかわらなくなります。認知症の人への援助には障害を理解し、さりげなく援助できる「人間杖」が必要です。交通機関や店など、街のあらゆる所に温かく見守り適切な援助をしてくれる人がいれば外出もでき、自分でできることも増えるでしょう。**こころのバリアフリー社会**をつかっていくためには、認知症の家族だけでなく、地域の皆さんの少しの心遣いが必要なのです。

認知症の方へ関わる人の心がまえ



認知症の問題は、介護問題だと考えるのをやめましょう。だれでも自分や家族が認知症になる可能性があります。認知症という病気のことを理解したうえで、自分だったらどう生き抜くかということを考えなければ、認知症の人の支援は難しいのです。

健康な人の心情がさまざまであると同じように認知症の人の心情もさまざまです。「認知症の人」がいるのではなく、私の友達のAさんが認知症という病気になっただけです。友人としてすべきことは、認知症に伴う障害を補いながら、今までどおり友達のAさんと付き合い続けることです。たまたま駅で困っていたBさんは、認知症のために自動改札が通れないらしい、だったらちょっと手助けをして改札を通る手伝いをすればいい。**さりげなく・自然に**が一番の援助です。

地域で認知症の方を支援
認知症の方にとって住みよいまちを
つくりましょう。

