

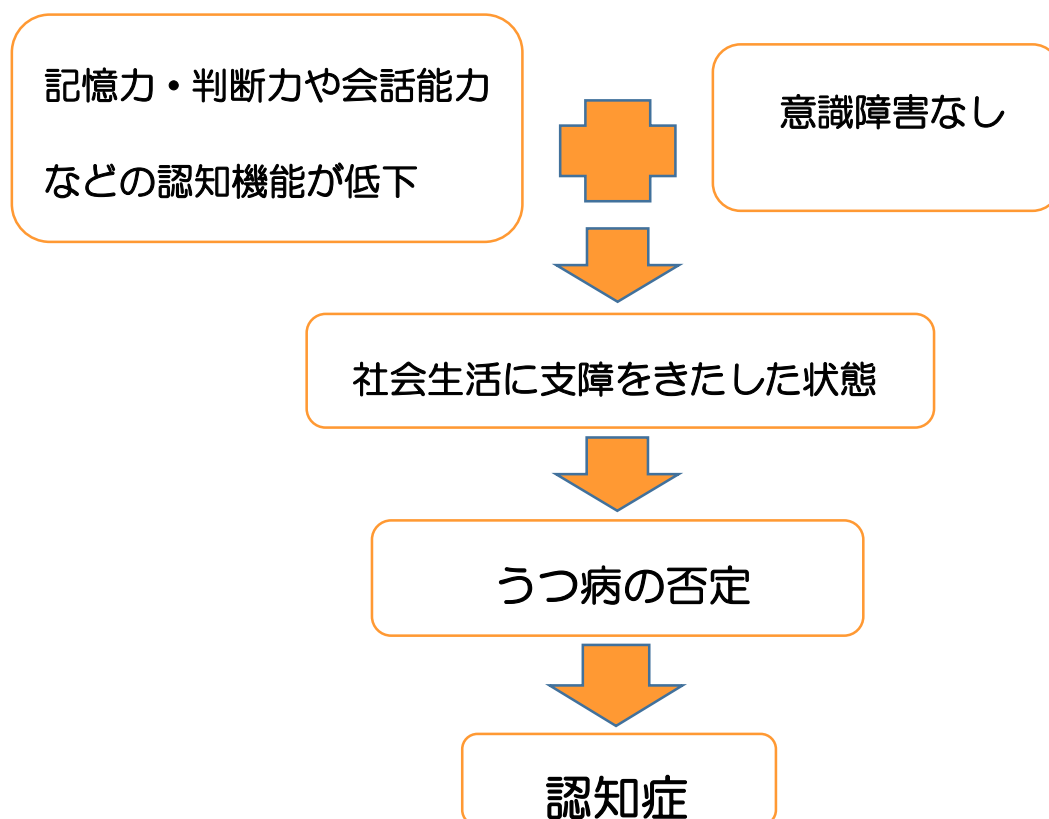
## 認知症について一緒に考えてみませんか？

認知症看護認定看護師 佐藤 裕美子

高齢化に伴い認知症の方も増加しています。MCI（軽度認知障害）を含めると2025年には高齢者の5人に1人、もしくは4人に1人が認知症になると言われています。かつては「痴呆」と呼ばれていましたが、侮蔑的な意味合いが含まれる漢字を用いる言葉を使用することで、本人の状態が正しく理解されにくい状況を作っているとして、2004年から「認知症」という呼び名に変更されました。認知症という呼び名は徐々に一般社会に浸透してきており、最近ではテレビの健康番組などでも、認知症についてずいぶん取り上げられるようになってきました。

### 認知症とは？

認知症は脳の病気や障害などの様々な原因により、脳の細胞が壊れることで、認知機能が低下し、日常生活に支障が出てくる状態をいいます。



## 年齢相応の物忘れと病的な物忘れの違いは？

年齢を経ていくと、誰でも他人の名前を思い出すことができなかったり、新しいことを覚えるのが難しくなります。しかし、認知症と年齢相応の物忘れは違います。

例えば、1週間前に孫の結婚式があったとします。



### 年齢相応の物忘れの場合

- 隣の席だった人の名前が思い出せない
- だされた料理が思い出せない

### 認知症による物忘れの場合

- 結婚式自体が思い出せない
- そのような出来事はなかったと否定する

### 年齢相応の物忘れと病的な物忘れの違いの一例

	年齢相応の物忘れ	認知症による物忘れの違い
体験したこと	一部を忘れる	全てを忘れる
物忘れの自覚	ある	ない
探し物に対して	自分で努力して見つけようとする	誰かが盗ったなど、他人のせいにする可能性がある
日常生活への支障	ない	ある
症状の進行	きわめて徐々にしか進行しない	進行する

## 認知症の種類

認知症は、大きく4つに分類されます。

- **アルツハイマー型認知症**

脳に異常なたんぱく質が溜まることや、脳の神経細胞が死滅することにより発症し、認知症の半数以上を占めます。記憶障害から始まる場合が多くみられます。今まで日常生活でできていたことが少しずつできなくなっていくます。

- **血管型認知症**

脳梗塞や脳出血などによって発症する。脳の場所や障害の程度によって、症状が異なります。そのためできること、できないことがはっきりと分かれていることが多いです。

- **レビー小体型認知症**

幻視といって実際にいない人が見える、眠っている間に大声をあげるなどの行動が目立ちます。手足が震える、小刻みに歩くなどのパーキンソン症状がみられることもあります。頭がすっきりしたり、ぼーっとしたり、日にちや時間によって変動します。

- **前頭側頭型認知症**

脳の中の前頭葉と側頭葉の神経細胞が少しずつ壊れていくことで、いろいろな症状がでてきます。初期の症状としては、他人に配慮できない、周囲の状況に関係なく自分が思った通りの行動をしてしまう、など性格変化や変わった行動があり、物忘れはありません。そのため、性格が変わっただけと思われて、病気の発見が遅れがちになります。

## 認知症の症状

認知症の症状には、「中核症状」「行動・心理症状」の2つがあります。

### 〈中核症状〉

様々な原因によって脳の細胞が壊れることにより、その細胞が担っていた役割が失われてしまって起こる症状のことを中核症状といいます。すべての症状が出現するわけではありませんが、認知症では必ず現れる症状です。

### 中核症状の一例

記憶障害	新しいことを記憶できない、さっき聞いたことを思い出せない
見当識障害	今の年月や時間、自分のいる場所などがわからない
実行機能障害	料理が並行してできないなど、計画的に段取りよく物事を進めることができない
理解力、判断力の障害	思考スピードが低下し、2つ以上の事が重なると話している相手がわからなくなる、いつもと違う出来事で混乱する
感情表現の変化	その場の状況がうまく認識できなくなるため、思いがけない感情の反応を示す

### 〈行動・心理症状〉

中核症状によって引き起こされる2次的な症状を行動・心理症状といいます。周囲の不適切な対応や身体の不調や不快、ストレスや不安などの心理症状など様々な要因によって現れる症状です。

#### 行動心理症状の一例

- 意欲や自発性がなくなる
- 落ち込む
- 感情の起伏が激しくなる
- 混乱する、暴言



### 認知症の予防

認知症の大部分を占めるアルツハイマー型認知症や血管型認知症は、高血圧・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がける、運動習慣を身につけるなど、日頃からの生活管理が認知症の予防になることが分かってきました。



症状が軽いうちに認知症に気づき、適切な治療が受けられると、薬によって認知症の進行を遅らせる、または症状が改善することもあります。  
早期診断・早期治療が重要であり、そして治療効果も期待できます。

認知症の早期診断・早期治療につなげるためにも、自分自身や家族など「もしかして認知症？」と思われる症状に気づいたら、1人で悩まず専門家に相談しましょう。

主な相談先 (政府広報オンライン 暮らしに役立つ情報より抜粋)

- ・かかりつけ医
- ・医療機関の「もの忘れ外来」
- ・地域包括支援センター
- ・認知症の電話相談 (公益社団法人認知症の人と家族の会ホームページ参照)

### 認知症・認知症の方への理解

「認知症になると何もわからなくなる」「本人の自覚がない」と思われがちですが、それは大きな間違いです。認知症の方は理解力が多少落ちていますが、感情はとても繊細です。最初に症状に気づき、不安や苦しみと戦っています。周囲にいる人が温かく見守り、適切な支援を受けることが出来れば、自分自身でやれることも増えていきます。認知症や認知症の方について正しく理解して、さりげなく自然で優しいサポートを心がけましょう。

- ・同じことを繰り返し聞いても、否定せず穏やかに対応することが大切です。

### 引用参考文献

- 1) 浦上克哉編；内科医のための認知症診療はじめの一歩、(株)羊土社
- 2) 小坂憲司著：認知症にはどんな種類があるの
- 3) 公益社団法人日本看護協会編：認知症ケアガイドブック 照林社
- 4) 病院勤務の医療従事者向け認知症対応力向上研修テキスト
- 5) 中島紀恵子監修・編：認知症の人びとの看護第3版 医歯薬出版株式会社
- 6) 政府広報オンライン  
あしたの暮らしをわかりやすく (gov-online.go.jp) 2021年5/25 アクセス