



マイタウン西

発行：車返西自治会
府中市白糸台4-44-1
電話：042-362-5432
HP：<https://kurumagaesi.com/>

認知症勉強会特集号

これは、昨年11月26日(土)、三街区集会所で行われた「認知症についての勉強会」をまとめたものです。
これを機会に、認知症についての理解と身近な協力を是非お願いしたいと思います。



《認知症とは？》

「認知症」とは、ひとつの病気の症状です。脳は体の司令塔であり、それぞれの部位に、「感情」「ものを覚える」「ものを見る・聞く」といった機能があります。その機能が何らかの原因によって損なわれてしまうことが、認知症の原因です。

認知症を引き起こす主な病気

- ①アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症…脳が全体に縮んでしまう
- ②脳血管性認知症…脳の血管が破れたり（脳出血）、詰まる（脳梗塞）ことで、その都度脳細胞が死んでしまう
- ③脳腫瘍、慢性硬膜下血腫、甲状腺疾患…治療可能な疾患

認知症のメカニズム

認知症の場合、脳のどの部位が損なわれたのかによって症状が異なります。これは、「中核症状」〔記憶障害・見当識障害・理解判断力の障害・実行機能障害・感情表現の変化〕と呼ばれています。

そして、中核症状にその方の性格や生活環境、周囲の対応などが影響することで、さまざまな「行動・心理症状（周辺症状）」〔落ち着きがなくなる・徘徊・お風呂に入らない・不眠・うつ状態・不安焦燥など〕が出てきます。これは、その方の性格や生活環境によっていろいろな現れ方をします。

私たちが実際に、「あの人ちょっと心配だな…」と気になるのは、この行動・心理症状（周辺症状）を見て感じているのです。

脳の細胞が死んでしまい起きる症状

① 記憶障害

- 覚えられない
- すぐ忘れてしまう

『覚える』とは、「理解し」、「頭にとどめ」、「頭にとどめたものを機会あるごとに取り出す」ということです。若い時は、「記憶の手」が大切な情報も無駄な情報もつかまえて、「記憶の壺」に入れ、それを外に出すことができます。正常な老化では、「記憶の手」が様々な情報をつかみ、「記憶の壺」に入れたり、取り出したりする行為はできるのですが、行動が多少は鈍くなります。これは誰にでも起きることです。

これが認知症になると、「記憶の手」が短くなります。それによって情報を上手くつかめなくなり、情報をつかんだとしても外に出せなくなります。認知症が進むと「記憶の壺」も浅くなり、情報がどんどんこぼれてしまいます。普通の物忘れと認知症の物忘れの違いは、「普通の物忘れ」が食べた食事のメニューを思い出せないのに対し、「認知症による物忘れ」は食べたこと自体を忘れてしまうことです。

② 見当識障害

- 「年月日」や「季節」がわからない
- 「場所」がわからない
- 「人」がわからない

(この順番でわからなくなります)

③ 理解力・判断力の低下

- 「考えるスピード」が遅くなる
- 「二つの事が重なる」とできなくなる
- 「いつもと違うできごとで」混乱しやすくなる
- 「目に見えない仕組み」が理解できない



④ 実行機能障害

- 「計画」を立てて段取りできなくなり、日常生活に必要な作業がこなせなくなる〔例えば、食事の支度が遅くなる、できなくなる〕

このようなことができなくなると…

- 自信を失い、いろいろなことが面倒になる
- 元気がなくなり、うつ状態となる
- 失敗が続き、嫌な気持ちが積み重なり、ますます何もできなくなる

介護者が戸惑う認知症の症状

① 新しいことが覚えられない

- 記憶力の低下…話したことも見たことも行ったことも直後に忘れてしまう
- 全体記憶の障害…食べたことなど体験したことの全体を忘れてしまう

② 身近な人に対して症状が強くなる

一緒に住んでいる家族など身近な人の前では症状が強く出ても、近所の人にはきちんと対応できたりします。

③ 自分に不利なことは認めない

誰でも持っている「自分を守る本能」ですが、むしろ「不安」だからその傾向が強くなります。

④ まだらに症状が出る

認知症になったからといって、全ての症状が一気に出るわけではありません。正常な部分と認知症の部分が混在します。

⑤ 感情には敏感に反応する

認知症の高齢者は感情の面では研ぎ澄まされています。「この人は自分にとって安心できる人」、「やさしい人」といった印象が安心感を与えます。

⑥ こだわりが強い

説得や否定はこだわりを強めるだけです。こだわるのは理由があるからなので、本人が安心できるようにしてあげてください。

想像してみてください

目が覚めたら全く知らない国にいたと想像してみてください。周りの風景も言葉も分からず、知っている人は誰もいません。

★あなたは、どのような気持ちになりますか？

★あなたは、その時どのような行動をしますか？

★あなたは、まわりの人にとどのように接してもらいたいですか？

これが、認知症の人に対する時の一つのヒントになるかもしれません。

《認知症の方に対する対応のしかた》

「また失敗ばかりしている！」と叱ると、自尊心が傷つき、症状の悪化につながります。一方、「大丈夫だよ」と安心させる対応をとると、ストレスが減り、症状の進行が遅くなります。

具体的な対応のポイント

- まずは見守る
- 余裕をもって対応する
- 声をかけるときは1人とか、多くない人数で行う（→おちついて対応できる）
- 後ろから声をかけない（→視界に入る範囲から声をかける）
- 相手に目線を合わせてやさしい口調で
- おだやかに、はっきりした話し方で
- 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する



対応の心得

認知症の人（特に初期の方は）自身の認知症に気が付いており、内心不安に思っています。次の三つの「ない」で、その人の世界に寄り添ってください。

- ① 驚かせない
- ② 急がせない
- ③ 自尊心を傷つけない

早期診断・早期治療が大切

- 理由① 記憶や意識が明確なうちに先について備えることができます
- 理由② 進行を遅らせることが可能な場合があります
- 理由③ 治療により改善する場合があります（硬膜下血腫や甲状腺疾患など）

最初に気づいた日常生活上の変化

- ・同じことを何度も言ったり聞いたりする
- ・物の名前が出て来なくなった
- ・以前はあった関心や興味が失われた
- ・置き忘れやしまい忘れが目立つようになった
- ・日課をしなくなった
- ・時間や場所の感覚が不確かになった
- ・身なりがだらしなくなった



このようなことに気づいたら、さりげなく支えて、ご本人が受け入れそうな場合はご本人に、そうでない場合はご家族の連絡先が分かるのであればご家族などに、早期受診の声掛けをさりげなくできればよいと思います。

介護している家族にも支援が必要です

- ・大切な家族が認知症であることを、簡単に受け入れられる家族はいません。
- ・認知症の介護は、家族の中だけで解決できる問題ではありません。
- ・家族が様々な葛藤の中で認知症と向き合い、認知症の人を支えて行くためには、家族に対しても周囲の理解と支援が不可欠です。
- ・認知症の介護は長丁場。息抜きをし、愚痴を言い合える場所や、認知症をオープンにし、支援を求められる環境も家族には大切です。

認知症の予防について

〔脳血管性認知症〕

生活習慣病に気を配りましょう！

普段からバランスの良い食事と適度な運動を！

〔アルツハイマー病〕

長い時間をかけて脳が侵されるので、常に脳を活性化させましょう。

やりたくないことを無理に行うより、好きなことを続けて行くことが大切です。



《まとめると》

- ◎認知症は、脳の病気によってなります
- ◎早期診断・受診が効果的です
- ◎周りの接し方で「不安な思いの強さ」や、「症状の出方が変わります」

※認知症をはじめ高齢者に関する生活のさまざまな相談
窓口はこちらです。

府中市地域包括支援センターしみずがおか

住所：府中市押立町2-26-23

Tel：042-363-1661 Fax：042-336-1199



車返西自治会
ホームページ

<https://kurumagaesi.com/>