



つばさだより No.205

2011年12月



つばさ薬局 多賀城店	☎022(366)8001	吉川店	☎0229(22)7010
長町店	☎022(308)5711	泉店	☎022(772)1571
船岡店	☎0224(58)1065	若林店	☎022(289)8777
中新田店	☎0229(64)1888	松陽台店	☎022(361)9444
松島店	☎022(353)2990	こた店	☎0229(31)2550
玉川店	☎022(365)2838		

今年も残るところあと僅かとなりました。大変な1年でしたが、来年はよりよい1年にしたいものですね。今回は年々増加傾向にある認知症についてのお話です。

認知症について

認知症は身近な問題

日本人の平均寿命は著しく伸び、日本は本格的な高齢社会に突入しています。認知症の高齢者も年々増加し、15年後には約330万人に達するとも言われています。

「もの忘れ」と「認知症」の違いは？

年齢を重ねるごとに「もの忘れが多くなってきた」と思う方もいらっしゃると思います。これは脳の神経細胞が減少するという誰でも起こる老化現象の影響によるものです。「認知症」は通常の老化より早く神経細胞が減少してしまう脳の病気です。

初めは「もの忘れ」と区別がつきにくいですが、大きな違いのひとつとして、「もの忘れ」は体験の一部を忘れるということに対して、「認知症」は体験の全てを忘れてしまうという点があげられます。



老化によるもの忘れ	認知症
体験の一部を忘れる	体験の全てを忘れる
記憶障害のみがみられる。 (人の名前を思い出せないなど)	記憶障害に加えて判断の障害 料理や家事等の段取りが分からなくなる
もの忘れを自覚している	もの忘れの自覚に乏しい
探し物も努力して見つけようとする	探し物も誰かが盗ったと思ってしまう
時間や日付、場所などの認識はできる	時間や日付、場所などが分からなくなる
日常生活には支障がない	日常生活に支障をきたす
作り話はみられない	しばしば作り話がみられる

認知症とは

認知症は「脳や身体の疾患を原因として記憶や判断力などに障害がおこり、普通の社会生活をおくれなくなった状態」と定義されています。認知症の多くは「アルツハイマー型認知症」と「脳血管性認知症」、またはその混合型です。症状としては前項であげた中心となる症状の他に妄想や幻覚、徘徊、うつなどの周辺症状と呼ばれる症状がみられることもあります。

●アルツハイマー型認知症

原因は不明ですが、脳の神経細胞が急激に減ってしまい、脳が小さくなることで高度の障害がおこるとされています。古い記憶は保たれますが、最近の出来事を覚えることができないという特徴があります。

●脳血管性認知症

脳の血管が詰まったり、破れて出血をおこすことで、その部分の脳の働きが悪くなることによる認知症です。障害された場所によりある能力は低下しているが、別の能力は大丈夫というようにまだら状に低下し、人格や判断力が保たれる場合もあります。

認知症の治療

認知症の治療は「薬物療法」と「ケア・心理療法」が主に行なわれます。

●薬物療法

認知症の多くを占めるアルツハイマー型認知症は今のところ中心となる症状を治す薬はなく、症状の進行を遅らせる薬が用いられます。また、周辺症状に対しては、出ている症状に応じた薬が使用されます。



① コリンエステラーゼ阻害剤

神経細胞から別の神経細胞へと情報が伝達する部分に作用し、情報を伝達する物質の分解を抑えます。これにより神経細胞間の情報伝達をスムーズにし、症状の進行を遅らせます。軽度の段階から使用することができます。

主な副作用として吐き気や食欲低下などの症状がみられることもあります。

② NMDA受容体拮抗薬

アルツハイマー型認知症に使用できる薬としては新しく、これまでの薬と異なる作用を持つ薬です。神経細胞が過剰に刺激されることによる神経細胞の機能の低下や細胞自体の減少を防ぎます。中等度アルツハイマー型認知症から使用することができます。また、コリンエステラーゼ阻害剤との併用も認められています。少量から開始して徐々に増量していく段階で副作用としてめまいがおこることがあります。

③ その他

出ている周辺症状に合わせ、抗不安薬や抗うつ薬、漢方薬、不眠がある場合には睡眠導入剤などが使われる場合があります。

● ケア・心理療法

認知症では患者様の状況に合わせてケアしていくことも治療の大切な要素です。精神的なケアと生活上のケアがあり、患者様の状況に応じて行なわれます。心理療法では回想法（自分の人生を回想させることで自己認識を回復させる）、アニマルアシストセラピー（動物と触れ合う場所を設け、関心を促す）、音楽療法（音楽演奏や鑑賞を通じて過去を想起させる）を行なう場合もあります。

介護する方へ

認知症では介護も非常に重要です。困難な場面に直面した時、どのような対応をしたらよいのでしょうか？一方的に認知症の方を責めるのではなく、認知症の方の身になったつもりで考え、対応することが何よりも大切です。認知症の方への対応を改善することでよりよい関係を築くことにも繋がります。

● 認知症の方への理解と接し方

- ・ 認知症の方の脳の働きを理解する
- ・ 視覚・嗅覚・味覚などの感覚も変化している
- ・ 一定範囲の日常生活を持続する→残った機能を生かして日常生活を送る

- できなくなったことを無理やりさせない
- 自尊心を傷つけない→軽視したり無視することはしない
- 認知症になる前の生活や仕事を評価する
→回想法：自分の過去の生活や体験を思い出させる
認知症の方の価値の再発見

自尊心の維持、感情や意欲の改善、言語機能の維持にも役立つ

★認知症の方の「個」を大切にすること、認知症の方本人を輪の中に入れていくことが大切です

●できるだけ介護を楽に

認知症の方を介護する場合、精神的・身体的にさまざまな負担を伴うこともあるかもしれません。ひとりで抱え込まずに心に余裕を持ってできるだけ楽にすることが介護を長く続けるための秘訣と言えます。

- 認知症の方の介護のポイントを理解しましょう
- 周囲の方の協力を得ましょう

ひとりで背負いこまず、家族や親戚の方々の協力も大切です。また、認知症の症状として徘徊することもあります。近所の方々に協力をお願いしておくことも大切です。

- 気軽に相談できる人を持ちましょう
- いろいろなサービスや制度を上手に利用しましょう

介護を行なう方の中には「他人に迷惑はかけられない、恥ずかしい」という気持ちで家族だけで問題を解決しようとすることも少なくないと思います。

いろいろなサービスや制度を上手く活用して、心にゆとりを持ちながら向き合えるようにしましょう。

相 談 窓 口

【介護保険について】

各市町村の高齢サービス課や介護保険課などのほか、地域包括支援センターへお問い合わせください。

【認知症や介護に関する相談】

公益社団法人「認知症の人と家族の会」電話相談

0120-294-456、携帯電話からは**075-811-8418**へ