



つばさだより No.255
2016年2月



つばさ薬局 多賀城店 ☎022(366)8001 青川店 ☎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 ことた店 ☎0229(31)2550
玉川店 ☎022(365)2838



暦の上では春となりました。本格的な春が待たれるこの頃です。さて、今回は年を重ねると心配になってくる認知症のお話です。

認知症とは

誰でも年齢とともに、もの覚えがわるくなったり、人の名前が思い出せなくなったりしますが、認知症は、こうした「老化によるもの忘れ」とは違い、何らかの原因で、脳の細胞が減少したり、働きが悪くなることで、記憶障害や思考力の低下などによって日常生活に支障が出てくるものです。主に、アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、血管性認知症の3つが挙げられます。これらは「三大認知症」と言われ、認知症の85%を占めています。今回は、最も多いアルツハイマー型認知症についてお話します。

認知症の症状

認知症は、「中核症状」と「周辺症状」と呼ばれる症状に分けられます。「中核症状」は、思い出せないなどの記憶障害や時

間や場所が分からなくなるなどの見当識障害、理解力・判断力の低下などのことをいいます。「**周辺症状**」はうつ状態や妄想などの心理症状や日常生活への適応が困難になるなどの行動症状です。症状の現れ方は人によって異なり、性格・環境・人間関係などさまざまな要因が絡み合って現れると考えられています。

認知症の治療について

現在は、アルツハイマー型認知症を元の状態に戻す治療法は、残念ながらありません。ご本人が快適に暮らせるよう、またご家族や介護者の負担を軽くすることが治療の目的となります。脳の色々な部分の機能に刺激を与える『**非薬物療法**』と、認知症の症状の進行を遅らせる薬による『**薬物療法**』があります。

『非薬物療法』

ご本人が出来ることや興味を活かし快適な環境づくりを心掛けます。過去に慣れ親しんだ歌や玩具、道具などを利用し、人生を振り返ることでご本人の自己認識の回復をはかる『**回想法**』など、さまざまな療法があります。ご家族や友人とのコミュニケーションやデイサービス、グループホームでのおしゃべり、ゲームなども頭と心を活性化するための大切な刺激となります。

『薬物療法』

認知症を完全に治すお薬はまだありません。症状の進行を遅らせる目的、不安・妄想・不眠などの症状を抑えるためのお薬による治療が中心となります。

早期発見・早期治療が大切

早めに治療を開始するほど、高い治療効果を得ることが出来ます。「財布や通帳の置き忘れが多くなった」「知り合いの名前が思い出せない」など、おかしいなと思う症状がたびたびみられるようでしたら、早めに医師にご相談ください。かかりつけ医に相

談し、専門医を紹介してもらってもよいでしょう。地域の保健所や在宅支援センターなどに相談するのも良い方法です。

認知症になりにくい生活習慣

アルツハイマー型認知症の発症には、生活を取り巻く環境が影響していること分かってきました。下の表で示した習慣を意識した日々を過ごすことが重要だと言われています。参考にしてください。

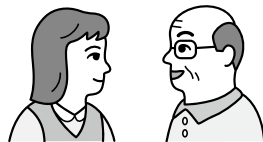
食習慣	野菜・果物・魚をよく食べる
運動習慣	週3日以上の有酸素運動をする
対人接触	人とよくお付き合いをしている
知的行動習慣	文章を書く・読む、ゲームをする、博物館に行く など
睡眠習慣	30分未満の昼寝 起床後2時間以内に太陽の光を浴びる

認知症患者さんへの接し方のポイント

認知症の方は、自分が変わっていくような不安を感じ、恐怖感や絶望感を抱いている場合が少なくありません。介護者は認知症の方のこのような気持ちを理解して接することが大切です。接し方次第で介護の負担も大きく変わっていきます。

・頭ごなしに否定しない、落ち着いた態度で接する

介護者は「何度同じことを言わせるの」「そうじゃないでしょ」と頭ごなしに否定しがちですがこれは逆効果。不安や怒りを助長し症状が悪化してしま



ます。相手を受け入れ、話をよく聞くようにしましょう。介護者が興奮し、甲高い声で話しかけると、認知症の方の不安や混乱を助長します。声のトーンは低めに、ゆっくり、はっきりと話し、常に落ち着いた態度で接するように心がけましょう。

・強い口調で叱らない

認知症の方が失敗をしたときに強い口調でたしなめると気持ちが萎縮し、自尊心を傷つけます。失敗の原因を考え取り除くことが大切です。

・できることはなるべくやってもらう

認知症の方は、「自分は厄介もの」と悲観的になっていることがあります。自分でできることはなるべくやってもらい「ありがとう」と感謝を伝えると、「人の役に立っている」と実感し、安心や喜びを感じることができます。

適切な「介護」は認知症の治療の柱、介護者にとって精神的、身体的負担を伴うものですが、認知症の症状を理解し、的確な介護が症状の進行を和らげる効果が期待されています。介護されているご家族は、その対応に追われ、ご苦労されていると思いますが、介護疲れしない工夫が大切です。「介護の苦勞を一人で背負い込まない」「現状を理解し受け入れる」「できるだけ楽な介護のやり方を考える」「積極的にサービスを利用する」など、介護者が気持ちにゆとりを持つことは介護者にとっても、ご本人にとっても大切です。肩の力を抜いて介護と向き合しましょう



薬局には、認知症に関する色々なパンフレットも取りそろえております。また、利用できるサービスなどの情報も提供できます。お気軽にご相談ください。

参考 エーザイホームページ <http://sodan.e-65.net/basic/care/>
認知症ねっと <https://info.ninchisho.net/mci>
エーザイパンフレット meiji パンフレット

3月の栄養相談予定 (各店10:00~12:00開催です)

- ・ 2日 (水) 古川
- ・ 4日 (金) 若林
- ・ 7日 (月) こごた
- ・ 8日 (火) 玉川
- ・ 10日 (木) 中新田
- ・ 15日 (火) 松島
- ・ 17日 (木) 松陽台
- ・ 23日 (水) 多賀城
- ・ 25日 (金) 泉
- ・ 28日 (月) 船岡
- ・ 30日 (水) 長町