

第2回 認知症について

1. 認知症とは？

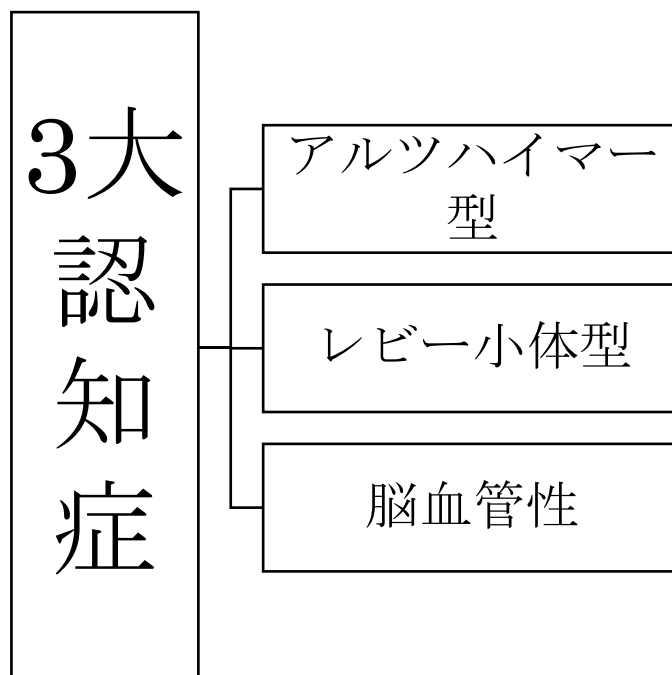
老化による物忘れではなく、何らかの病気によって脳の神経細胞が壊れ、認知機能が障害されるためにおこる症状や状態の事。

進行すると社会生活や日常生活に支障をきたす

2. 老化による物忘れとのちがい

	老化	認知症
原因	脳の生理的な老化	脳の神経細胞の変性や脱落
物忘れ	体験したことを一部分忘れる	体験したことをまるごと忘れる
症状の進行	あまり進行しない	だんだん進行する
判断力	低下しない	低下する
自覚	忘れっぽいことを自覚する	忘れたことの自覚がない
日常生活	支障はない	支障をきたす
人格	大きな変化はない	人格変化する

3. 認知症の種類



4. 認知症の症状

- ・ 中核症状：脳の細胞が壊れることによっておこる症状

多くの認知症患者に見られ、進行性であり時とともに重症化する

- ・ 周辺症状：環境に反応して起こる症状。必ず出現するわけではない。

しかい、介護する人にとっては対応が大変な症状が多い

1) 中核症状

- ①記憶障害：新しいことを覚えることが出来ない
- ②見当識障害：時間、場所、人物等がわからない
- ③失認：それが何かわからない
- ④失語：物、人の名前が出てこない
- ⑤失行：服の着方や道具の使い方がわからない
- ⑥理解、判断力の障害：物事の判断が出来なくなる、混乱する
- ⑦実行機能障害：段取りや計画が立てられない

2) 周辺症状

- ・ 不穏：いらいらしている
- ・ 抑うつ状態：ふさぎこんでいる
- ・ 異食：食べ物以外のものを口にする
- ・ 暴力、暴言：些細なことでも大声をあげたり、手を挙げたりする
- ・ 介護の拒否：入浴や着替えを嫌がる
- ・ 人格変化：今まで優しくかった人が、怒りっぽくなるなど
- ・ 徘徊：何らかの理由で家の中や外を歩き回る

- ・幻覚：現実にはないものが見えたり、聞こえたりする
- ・妄想：財布や物を盗られたなどという被害妄想など、訂正不能な思い込みの事
- ・睡眠障害：日中傾眠、夜間覚醒
- ・せん妄：意識障害が起こり頭が混乱した状態。幻覚を見たり、興奮して暴れることもある
- ・不安焦り

4. 認知症の方への対応方法

1) 妄想や幻覚などの事実の取り違えの時

- ①否定しない。逆らわない
- ②話題を切り替えて関心をそらす
- ③認知症の方の認識にあわす

2) 不潔行為・失禁・徘徊などの失敗行動の時

- ①叱らない、説得しない
- ②失敗しない環境を作る
- ③失敗行動の動機や心理を、なぜそうするのかとその方の立場に立って考え、それを満たしてあげる

5. 認知症予防について

現時点では、認知症を完全に回避する方法はありません。

でも、予防することによって、なりにくくすることはできると思います

1) 脳の状態を良好に保つ

食習慣



野菜、果物などをバランスよく摂取

間食を控える

しっかりと噛む

運動習慣



適度な運動を定期的に行う

(30～60分程度の

ウォーキングなど)

2) 認知機能を重点的に使う

対人接触



人とよくお付き合いをする

おしゃべりをする

たくさん笑う

知的行動習慣



文章を書く (手紙など)

本・新聞を読む

声に出して読む