

# 認知症について正しく知ろう

現在の日本では、約 462 万人の人が認知症と診断されていて、8 年後の 2025 年には 700 万人を超えとも言われています。認知症という“何も分からなくなってしまう”というイメージをお持ちの方もいると思います。また、物忘れが多くなると“自分は認知症ではないか”と心配になる人もいるのではないのでしょうか。

認知症とはどのような状態のことをいうのか知っていただけたらと思います。

## 「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」

加齢による物忘れは、体験したことの一部を忘れてしまう、つまり、昨日のお昼に何を食べたか忘れてしまう。といった特徴があります。

認知症による物忘れは、自分自身が体験したことそのものを忘れてしまうため、最初から体験していないことと一緒にになります。そのため、認知症の人は日々の生活に不安を感じていると考えられます。



出来事そのものを忘れてしまうのが認知症です

## 認知症とは

認知症は、「認知機能が後天的な脳の障害によって持続的に低下し、日常生活や社会生活に支障をきたした状態」とされており、85 歳以上になると 4 人のうち 1 人は認知症の症状があるといわれています。

認知症には大きく分けて「中核症状」と「行動・心理症状」の 2 つの症状があります。中核症状は、脳の障害によって起こる症状で徐々に進行してしまう特徴があります。行動・心理症状は、本人の性格や人間関係・社会環境、心の状態などによって表れると言われていています。行動・心理症状は周囲の人から見ると「問題行動」「異常行動」と見られてしまいがちですが、その行動には必ず原因があります。なぜ、そのような行動をするのか、その理由を考えながら工夫をして関わることで症状は出なくなったり、軽くなったりします。

症状の一部を表にしました。

| 中核症状             | 行動・心理症状               |
|------------------|-----------------------|
| 新しいことが覚えられない     | イライラ・ソワソワしている         |
| 日にちや場所が分からなくなる   | 昼夜逆転がある               |
| 買い物のたびに同じものを買う   | トイレを失敗してしまう           |
| 同じ話を繰り返す         | お金やお財布などが盗まれたと身近な人を疑う |
| 気温に合っていない服装をする   | 食べ物ではないものを食べてしまう      |
| 身だしなみが乱れる        | 徘徊 (はいかい) してしまう       |
| 考えるスピードが遅くなる     | 抵抗がある                 |
| 操作が複雑な道具や機械が使えない |                       |

## 認知症の人との接し方

「認知症だから、仕方ない」「認知症だから何も分からない」と言った言葉をよく耳にします。このように、認知症になると何も分からなくなってしまうと思われがちです。しかし、認知症の人は今までの自分との違いを誰より感じています。やりたくてもできないことが増え、戸惑い、大きな不安や心配、心細さを感じています。また、自分が認知症になってしまった事を受け入れられず、周囲の人(特に家族や介護をしている人に対して)にキツイ態度をとったり、言葉を発する事があります。これは、認知症の人が自分の中で整理しきれない感情や思いを表現していると考えられます。

認知症になってもできることはたくさんあります。その人の持っている力を引き出すように、認知症の人が今どんな気持ちでいるのかを理解し、その人が今までどのようなことに興味を持ち、どのような生活をしていたのか、その人の背景に注目することが大切です。そして、認知症の人が感じている不安を受け止め、優しい表情と声を意識して接することで安心し、感じている苦痛を軽くすることができます。

周囲の人が認知症を正しく理解し、“認知症”という病気にとらわれず、その人自身を理解することで、認知症の人は安心して過ごすことができると考えます。また、周囲の人のサポートがあれば今まで通りの生活を住み慣れた場所で送ることができます。認知症看護認定看護師として、認知症の人や家族をはじめとする周囲の人たちが穏やかに笑顔で暮らせるよう、お手伝いをさせていただきたいと思います。



認知症サポーターキャラバン

全国キャラバン・メイト連絡協議会 HP より

認知症の人と家族への応援者である認知症サポーターを全国で多数養成し、認知症になっても安心して暮らせるまちを目指しています。



【認知症看護認定看護師 橋本 綾子】

