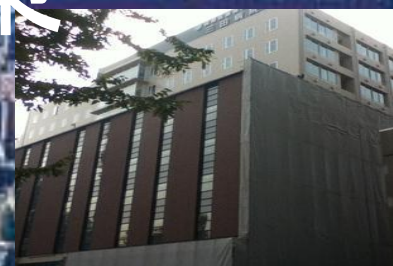


認知症の予防と対策



国際医療福祉大学大学院教授
武藤正樹

国際医療福祉大学三田病院 2012年

もの忘れ
外来もあります

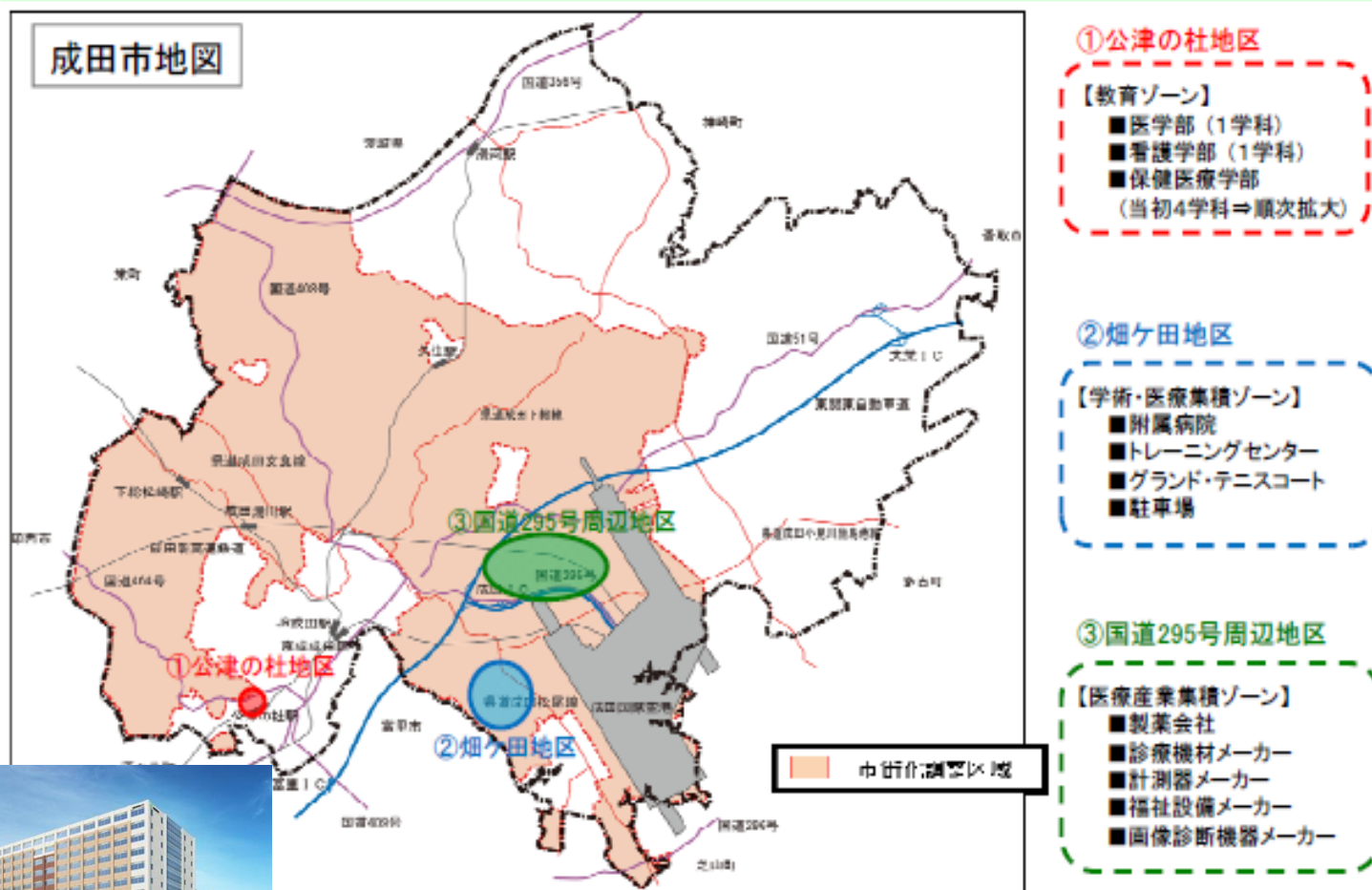


JCI認証取得

国家戦略特区「国際医療学園都市構想」

1. 構想の概要(4)

成田市と国際医療福祉大学は、「公津の杜(教育ゾーン)」および「畑ヶ田地区(学術・医療集積ゾーン)」で医学部をはじめとした大学の学部・学科と附属病院などの施設を整備します。



A photograph of a large, modern multi-story building, likely a university medical department, taken at dusk. The building has a mix of light-colored upper floors and darker lower floors, with many windows. It is surrounded by trees and a paved walkway. In the foreground, there are some white construction barriers and a few people. The sky is a deep blue.

国際医療福祉大学医学部
2017年4月開校

2020年 国際医療福祉大学 成田病院を新設予定





2018年4月、国際医療福祉大学
心理・医療福祉マネジメント学科
大学院(h-MBA, MPH)

目次

- パート1
 - 認知症とは？
- パート2
 - 認知症の種類
- パート3
 - 認知症の診断と治療
- パート4
 - 認知症の予防
- パート5
 - 認知症のケア
- パート6
 - 地域で支える認知症



パート1 認知症とは？



認知症～さまざまな呼び方～

- さまざまな呼び方
 - － 呆け(ぼけ)
 - － 耄碌(もうろく)
 - － 瘋癲(ふうてん)
 - － 恍惚の人
 - － 痴呆症
 - 2005年6月日本老年精神医学会で、痴呆症を認知症と名称変更
 - － 認知症の人
 - 認知症患者とは呼ばない



恍惚の人



- 有吉佐和子原作の映画化で、話題をよんだ。
- 森重久弥、高峰秀子主演



認知症と有名人

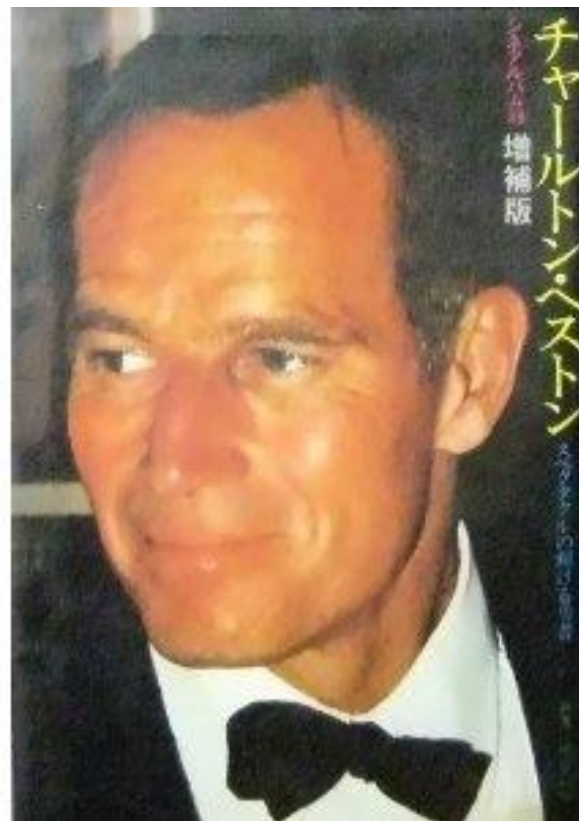
- 南田洋子さん



認知症と有名人



ロナルド・レーガン元大統領

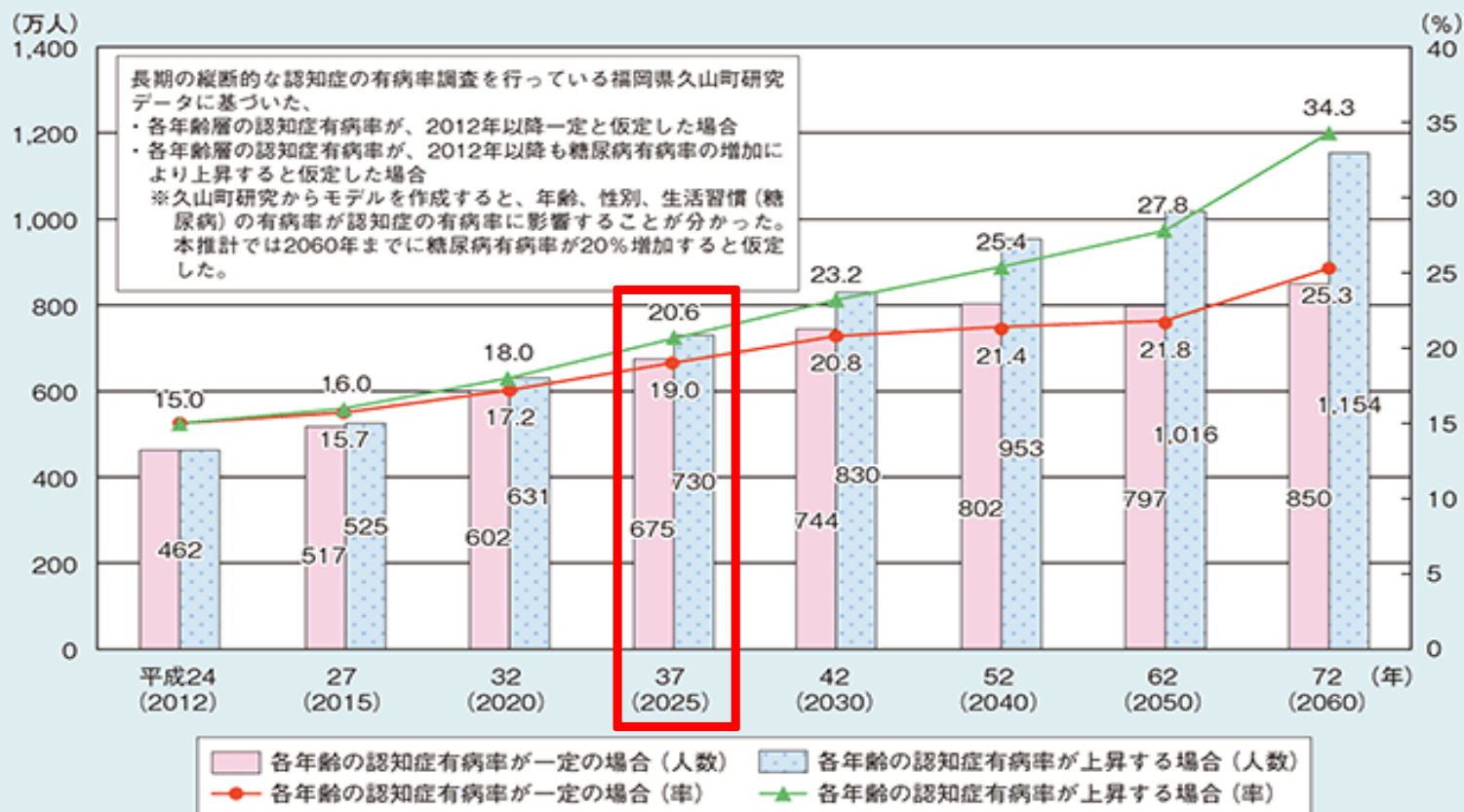


2025年、認知症700万人時代

65歳以上の5人に1人が認知症

図1-2-12

65歳以上の認知症患者数と有病率の将来推計

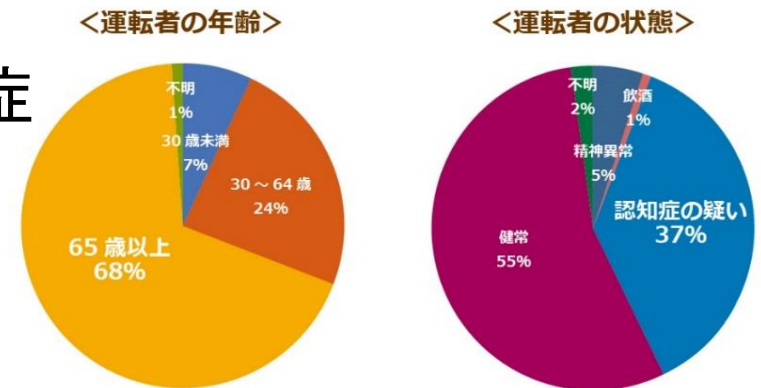


資料：「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」（平成26年度厚生労働科学研究費補助金特別研究事業 九州大学二宮教授）より内閣府作成

認知症パンデミック

- 認知症
 - 有病率は15%から20.6%に上昇
 - 理由は糖尿病の増加
 - 2025年700万人
 - 65歳以上の5人に一人が認知症
- 認知症ドライバー
1万人
- 行方不明3年連続
1万人ごえ

高速道路での逆走の現状



出所：高速道路における逆走の発生状況と今後の対策について

認知症行方不明者 1万人
“その前に、気付けるか”

認知症の行方不明者 1万人

9607人。認知症やその疑いがあり、徘徊（はいかい）などで行方不明になったとして、おとし1年間に警察に届けられた人の数です。NHKがその実態取材したところ、死亡したり、行方不明のままだったりする人が合わせて550人を超えることが分かりました。

認知症、行方不明
届けられる家族は
NHKアンケート
行方不明経験者125人の家族
不明になり通報・捜索
平均 **6.3回**



保護されても身元わからず。

認知症で鉄道事故
家族に賠償請求が
請求金額 **約720万円**
振り替え輸送の費用 534万円
乗客対応にかかった人件費 183万円

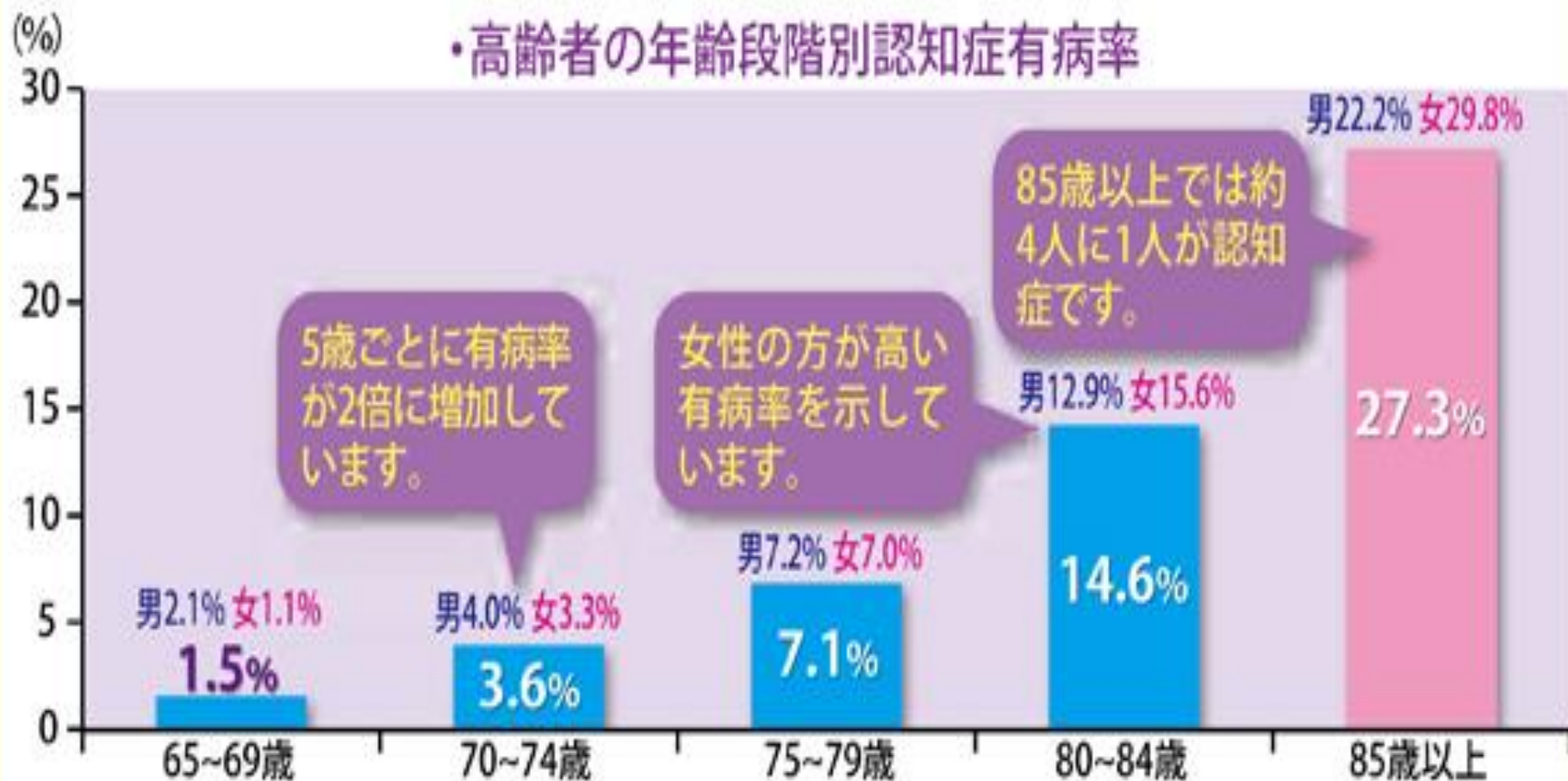
認知症で徘徊、踏み切り事故
家族に賠償請求



わが国の認知症高齢者数は約 400万人 85歳以上の約4人に1人が認知症です。

国内で認知症を有する高齢者の割合

・高齢者の年齢段階別認知症有病率



老人保健福祉計画策定に当たっての痴呆老人の把握方法等について。

平成4年2月老計第29号, 老健14号 本間昭 診断と治療Vol.96No11,2008p2246

なぜ女性に認知症は多い？



なぜ女性に認知症は多い？

- 女性は平均寿命が長いから
 - 加齢は認知症の発症リスクの一つであるので、長生きの女性は自ずと認知症の人が増加する
 - 男は認知症になる前に死んでしまう！
 - 「長生きは認知症のもと」
- 閉経の問題もある
 - 認知症(アルツハイマー病)の発症には女性ホルモンが密接に関わっていると言われている
 - 女性は閉経とともに急激な女性ホルモンの低下が起こるこの急激な低下が将来の認知症発症に繋がっている。
- 遺伝子の問題もある
 - 女性のアルツハイマー患者に特徴的なリスクとなる遺伝子が見つかっている

認知症クイズ 次の症状は「認知症」の症状だと思いますか？ それとも健康な範囲の「もの忘れ」だと思いますか？

- ① 昨日、回転寿司で食事したけど、食べたネタが思い出せない
- ② 最近、怒りっぽくなったようだ。ここ数か月の間に性格が変わったように見える
- ③ 話している相手の人の名前が思い出せないで、後から思い出した
- ④ 広い駐車場のどこに駐車したか思い出せない
- ⑤ 作った料理を忘れて、食卓に出さなかった

作ったこと自体を忘れてしまった

後で忘れたことに気が付いた

認知症クイズ

次の症状は「認知症」の症状だと思いますか？
それとも健康な範囲の「もの忘れ」だと思いますか？

① 昨日、回転寿司で食事したけど、食べたネタが思い出せない

もの忘れ

② 最近、怒りっぽくなったようだ。ここ数か月の間に性格が変わったように見える

認知症

③ 話している相手の人の名前が思い出せないで、後から思い出した

もの忘れ

④ 広い駐車場のどこに駐車したか思い出せない

もの忘れ

⑤ 作った料理を忘れて、食卓に出さなかった

作ったこと自体を忘れてしまった

認知症

後で忘れたことに気が付いた

もの忘れ

パート2

認知症の種類



4大認知症とは

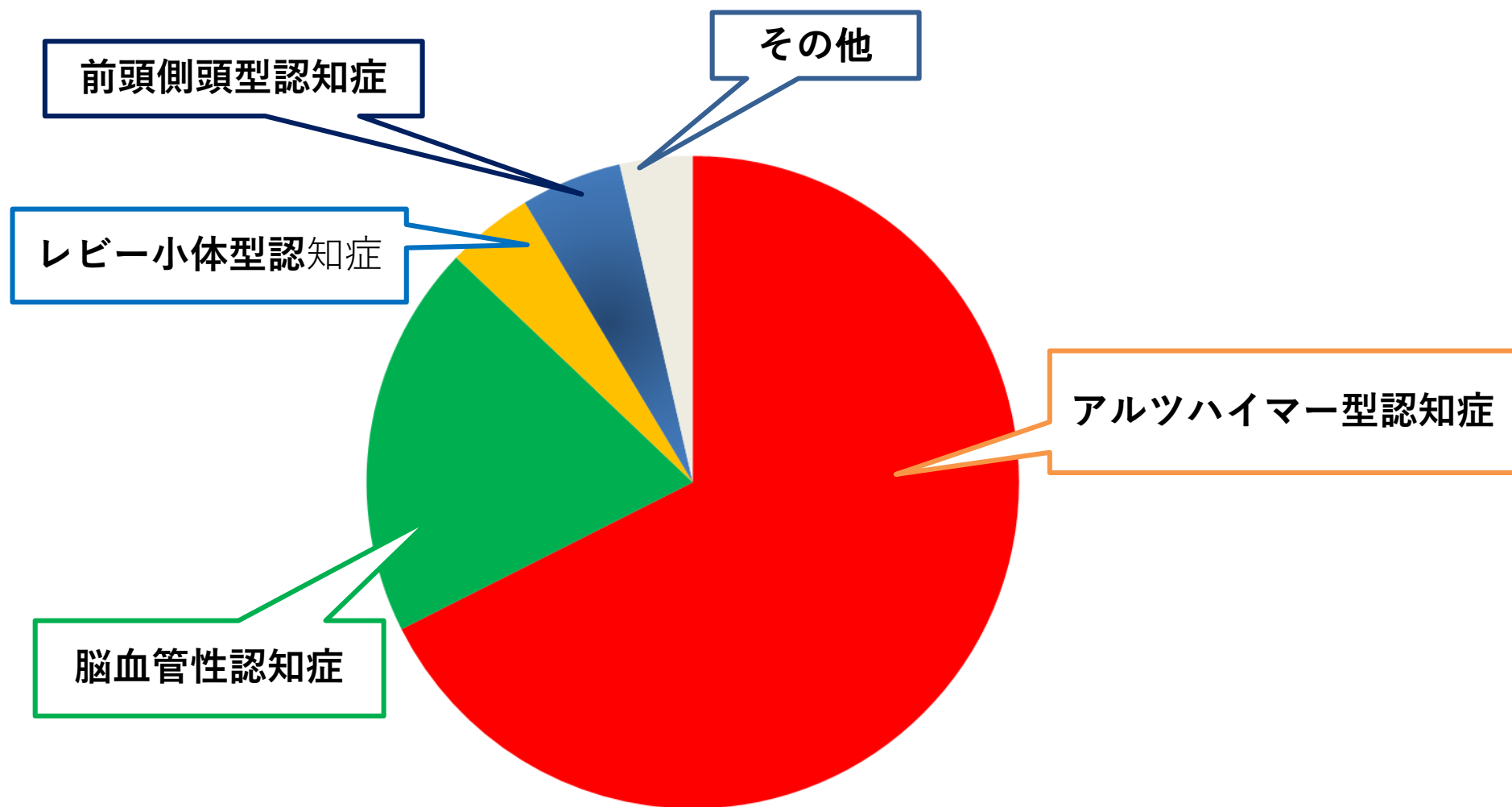
アルツハイマー型認知症（約50%）
最多・二度わらし 詳細後述

脳血管性認知症（約30～40%）
階段状の進行、まだら痴呆、感情失禁

レビー小体型認知症
パーキンソン症状、幻覚（幻視）、症
状の動揺、自律神経症状、薬物過敏

前頭側頭型認知症（ピック病など）
脱抑制、周徊、常同行為、反社会的行
動、進行性の失語、失行。

認知症にはいろいろな種類があります



アルツハイマー病

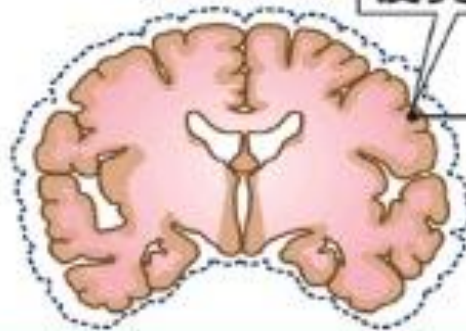
(Alzheimer's Disease:AD)

大脳皮質に出現する病理変化

ヒトの脳の前額断



正常な脳



アルツハイマー病の脳

神経細胞の死滅により
脳が萎縮している。

毒性→細胞死
(タウ蛋白の凝集)

アミロイド
物質が脳
にたまる

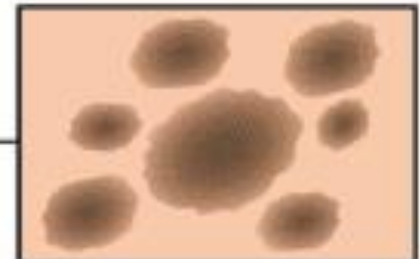
A β

凝集

A β オリゴマー
(可溶性)

プロトフィブリル
(不溶性)

成熟繊維



老人斑

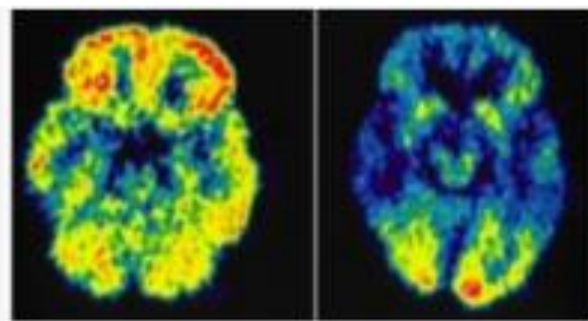
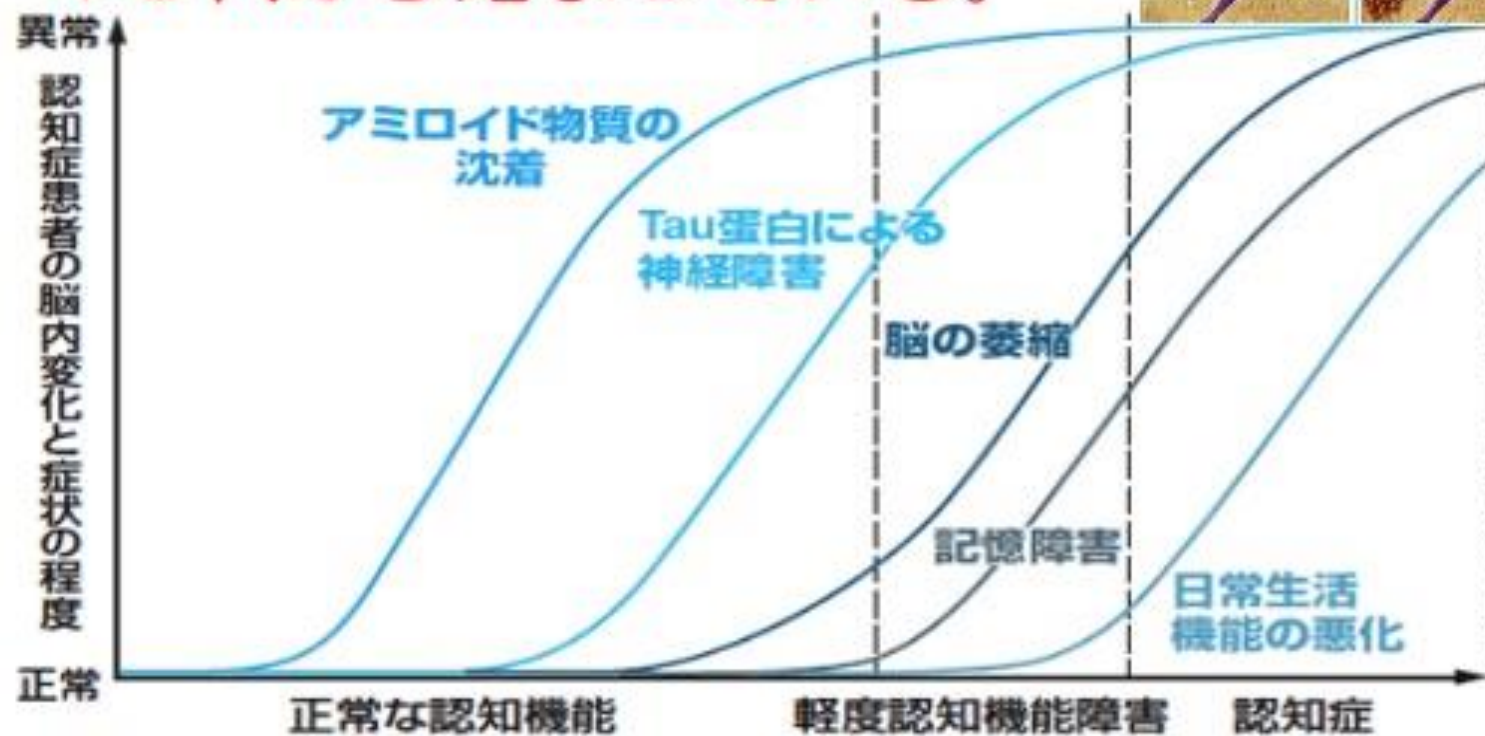
細胞外に蓄積し、
アミロイド β (A β) が主成分。



神経原線維変化

細胞内に蓄積し、高度にリン酸化
したタウタンパク質が主成分。

アミロイド物質の沈着は
40代から始まっている。



認知機能低下の進行



アルツハイマー

その生涯とアルツハイマー病発見の軌跡

コンラート・マウラー ウルリケ・マウラー 共著

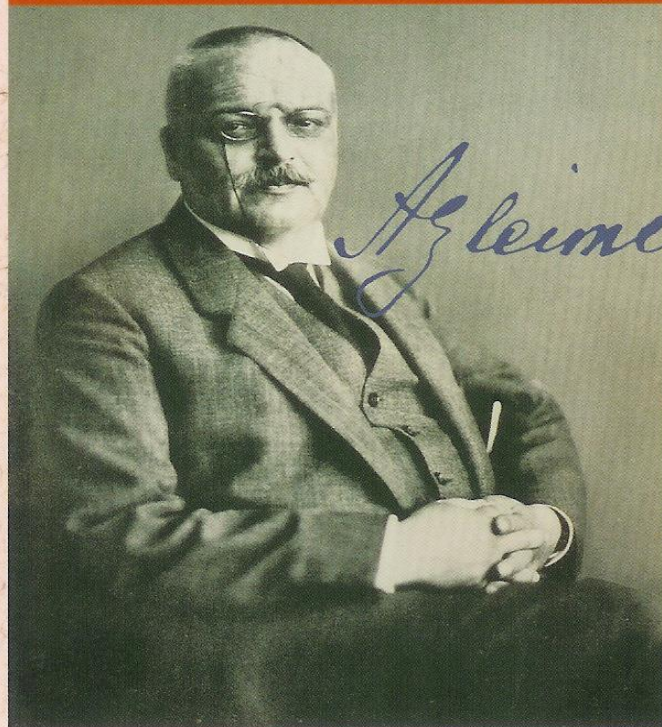
新井公人 監訳

喜多内・オルブリッヒ ゆみ 羽田・クノーブラオホ 眞澄 訳

KONRAD UND ULRIKE MAURER

ALZHEIMER

DAS LEBEN EINES ARZTES
UND DIE KARRIERE EINER KRANKHEIT



保健同人社

アルツハイマー病の症状

- 初期症状

ものわすれ(短期記憶)、「盗まれた」、判断力低下、うつ状態、不安、あせり

- 精神症状

進行性の認知症:記憶障害、見当識障害、人格の崩壊、感情面:うつ状態、多幸的・上機嫌(特徴的)

- 神経症状

失認(視空間失認)、失行(構成失行・着衣失行)、失語

- 身体症状

特有な身体症状はない

高血圧・高脂血症・糖尿病・喫煙・肥満
過度の飲酒・運動不足・ストレスなど

動脈硬化

脳梗塞や脳出血が起こる

脳血管性認知症

脳血管性認知症の特徴

症状

- 突然、まるで別人のような言動をする
- 初期は本人にも自覚がある
- よくなったり悪くなったり、階段状に進行する
- 部分的に能力が低下する「まだら認知症」

精神面

- 意欲や自発性が低下して抑うつ的
- 感情を抑えられず、泣いたり怒ったり、精神的に不安定
- 従来の人柄は比較的保たれる

身体面

- 小刻み歩行や転倒などの歩行障害
- 手足の部分的な麻痺や痺れ
- 呂律が回らない
- 頻尿や尿失禁など

持病との関係

高血圧、糖尿病などの持病を持つことが多い

	アルツハイマー型認知症	脳血管性認知症
年齢	初老期から高齢まで	60歳以上に多い
性	女性に多い	男性に多い
発症と経過	緩徐に発症 進行的	急性発症 階段状に悪化・動揺性
症 状	全般的認知症 失語・失認・失行	まだら認知症 運動麻痺・歩行障害
その他	徘徊・物盗られ妄想	抑うつ・感情失禁
病 識	早期に消失	晩期まで残る
CT / MRI	脳萎縮（特に海馬）	脳梗塞の多発・大脳白質病変
SPECT / PET	側頭・頭頂葉、後部帯状回の血流、代謝の低下	主に前頭葉の血流代謝の低下

レビー小体型認知症

Dementia with Lewy Bodies

略してDLBともいわれる

なぜ今、レビー小体型認知症が 注目されているのか？

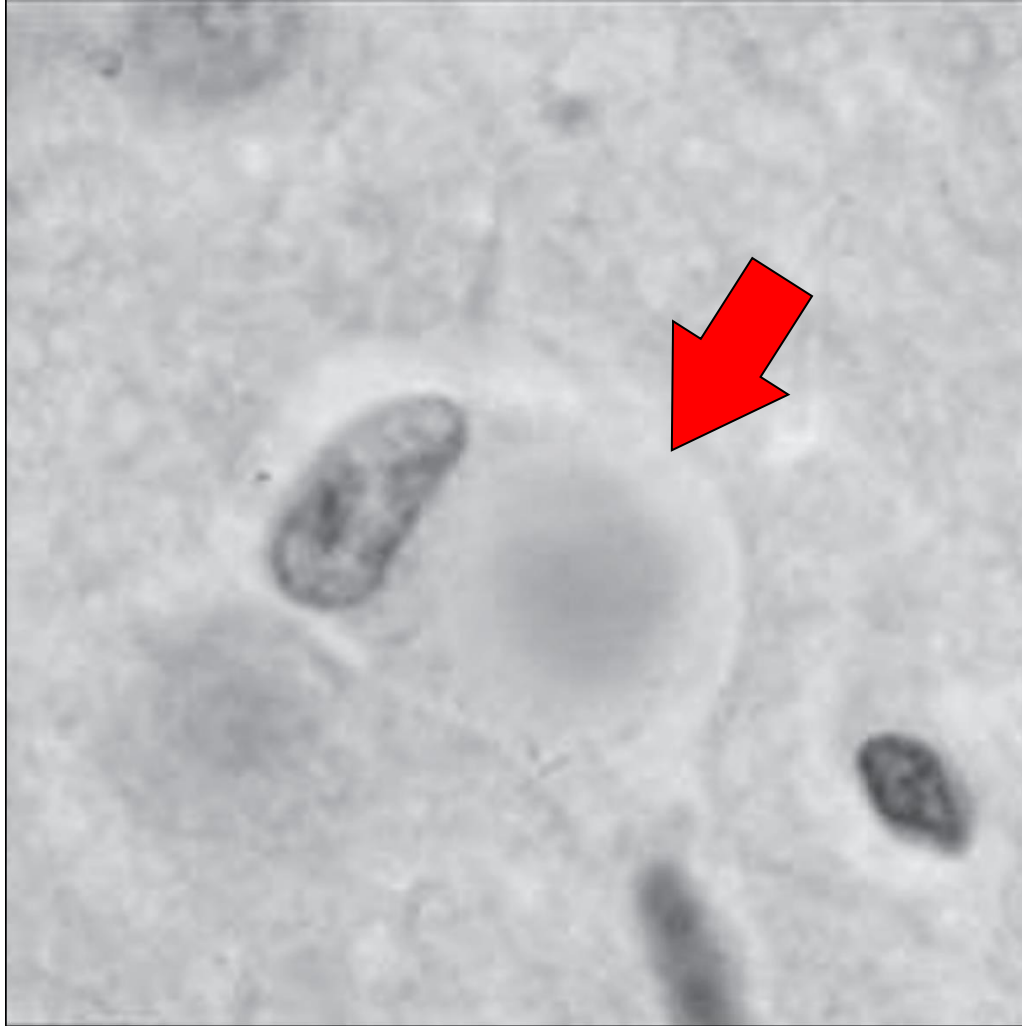
- ・考えられていたより頻度が高い
- ・まだまだ十分に知られていない
- ・診断が難しく、誤診が多い
- ・初期からBPSD(周辺症状)が起こりやすい
- ・初期には認知症が目立たないことが多い
- ・薬剤の選択が難しい
- ・ケアが大変
- ・患者・家族のQOLが早くから障害されやすい

レビー小体を発見 F・レビー氏



F.H. Lewy 1885–1950. From *Archives of Neurology and Psychiatry*
on.

これがレビー小体!

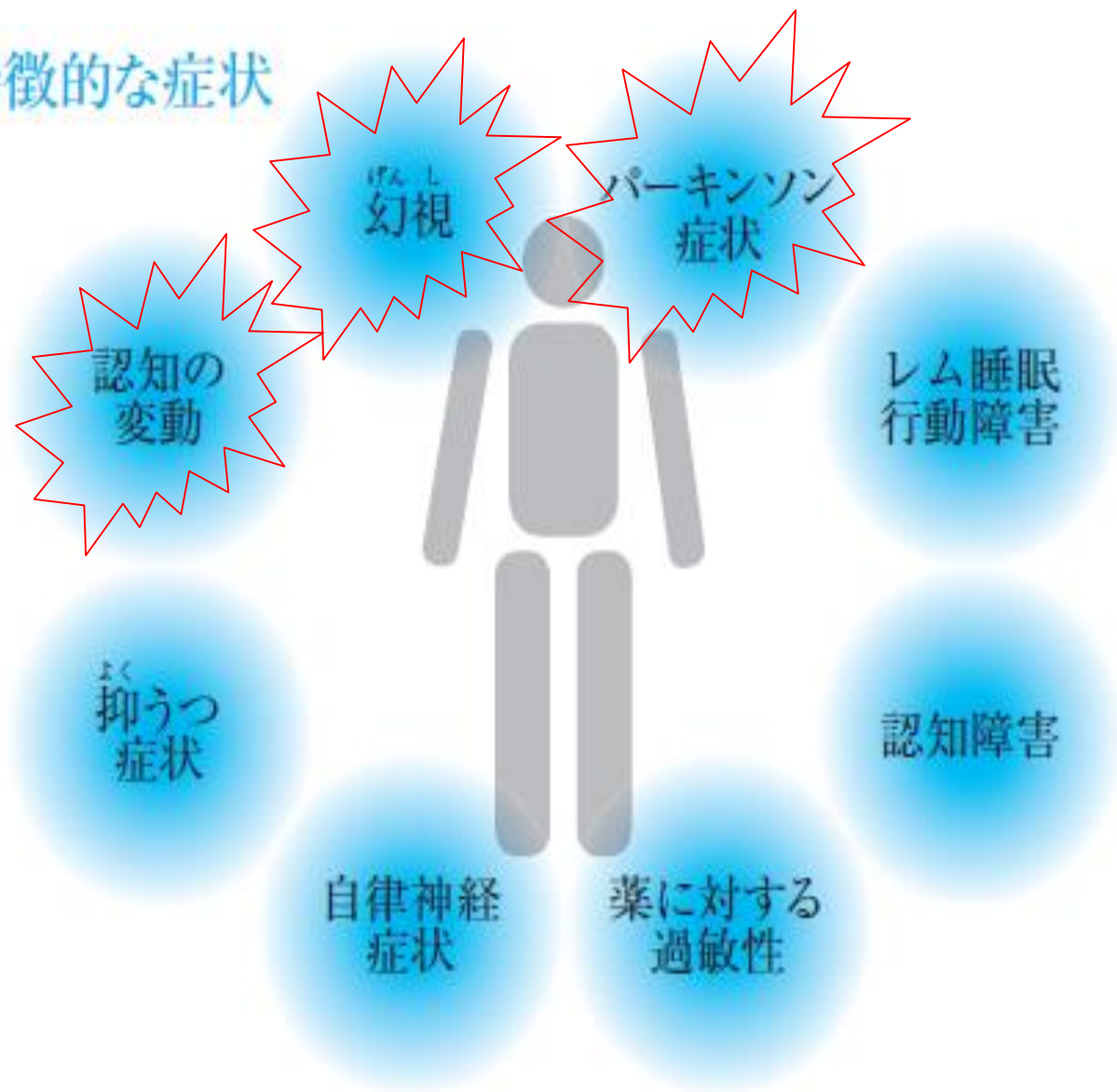


レビー小体型認知症の発見者 小阪憲司先生



- 1965年 金沢大学医学部医学科卒業
- 1982年 順天堂大学 医学博士
論文の題は「Lewy bodies in cerebral cortex : report of three cases」
- 1991年 横浜市立大学医学部精神医学講座主任教授
- 1996年 横浜市立大学医学部附属浦舟病院長
- 1999年 横浜市立大学附属市民総合医療センター精神医療センター長
- 2003年 横浜市立大学名誉教授

特徴的な症状



幻視の例

動物に関するもの

ネズミが壁を這^はいまわっている

ヘビが天井に張りついている

ご飯の上に虫がのっている

人に関するもの

知らない人が座敷に座っている

おばあさんがこちらを見て立っている

子どもたちがベッドの上で遊んでいる

兵隊がゾロゾロやって来る

□□さん[知人、家族、他界した人など]が遊びに来ている

誰かがベッドで寝ている

窓から男の人が入ってくる

女の幽霊が現れる

環境に関するもの

大きな川が流れている

床が濡れている、水たまりができている

光線が飛んでくる

きれいな花が咲いている

物が吸い込まれていく

認知症と間違えられやすい状態

- 加齢に伴うものの忘れ
- うつ病（仮性認知症）
- せん妄



認知症
もどき！

認知症を呈する主要な疾患

代表的な疾患

- アルツハイマー型認知症
- 血管性認知症
- レビー小体型認知症
- 前頭側頭葉変性症
- その他の認知症

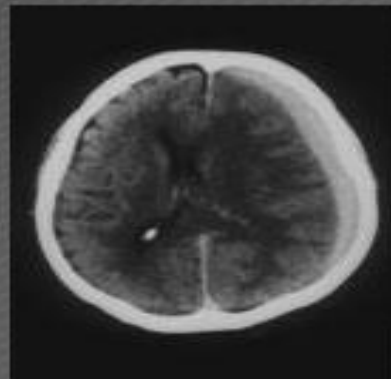
可逆性の疾患（なおる認知症）

- 甲状腺機能低下症
- 慢性硬膜下血腫
- 正常圧水頭症
- ビタミン欠乏症

完全に治るボケとは...

• 慢性硬膜下血腫

- 軽い、あるいは自覚していないいどの頭部外傷から数週間たって発症
- 初期にはボケや異常行動など、悪化すると意識障害や運動障害
- 比較的簡単な手術でほぼ完治する

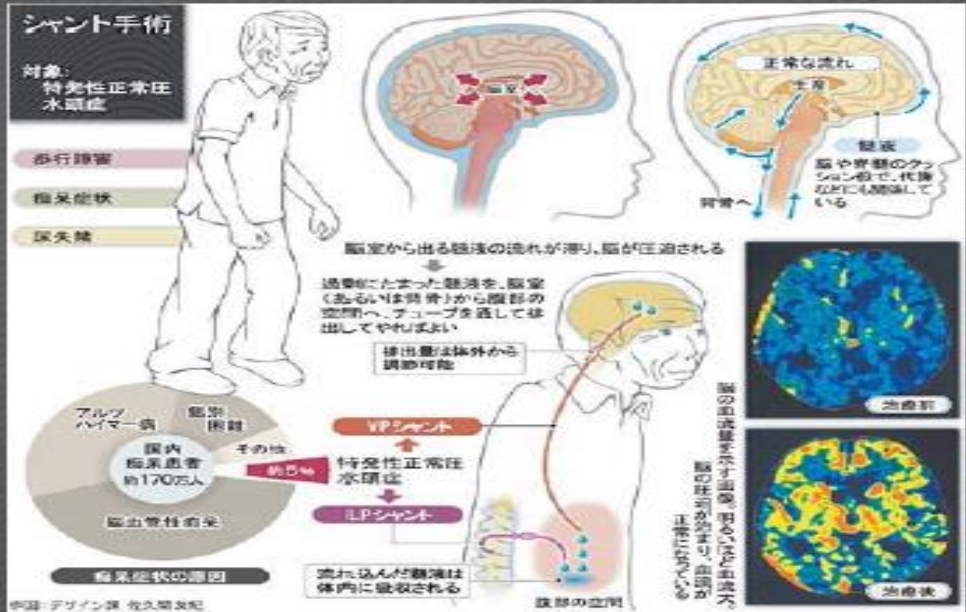


完全に治るボケとは...

- 慢性硬膜下血腫

- 正常压水頭症

- 右図のように、脳の圧迫で症状
- 歩行障害、尿失禁、認知症状



パート3

認知症の診断と治療



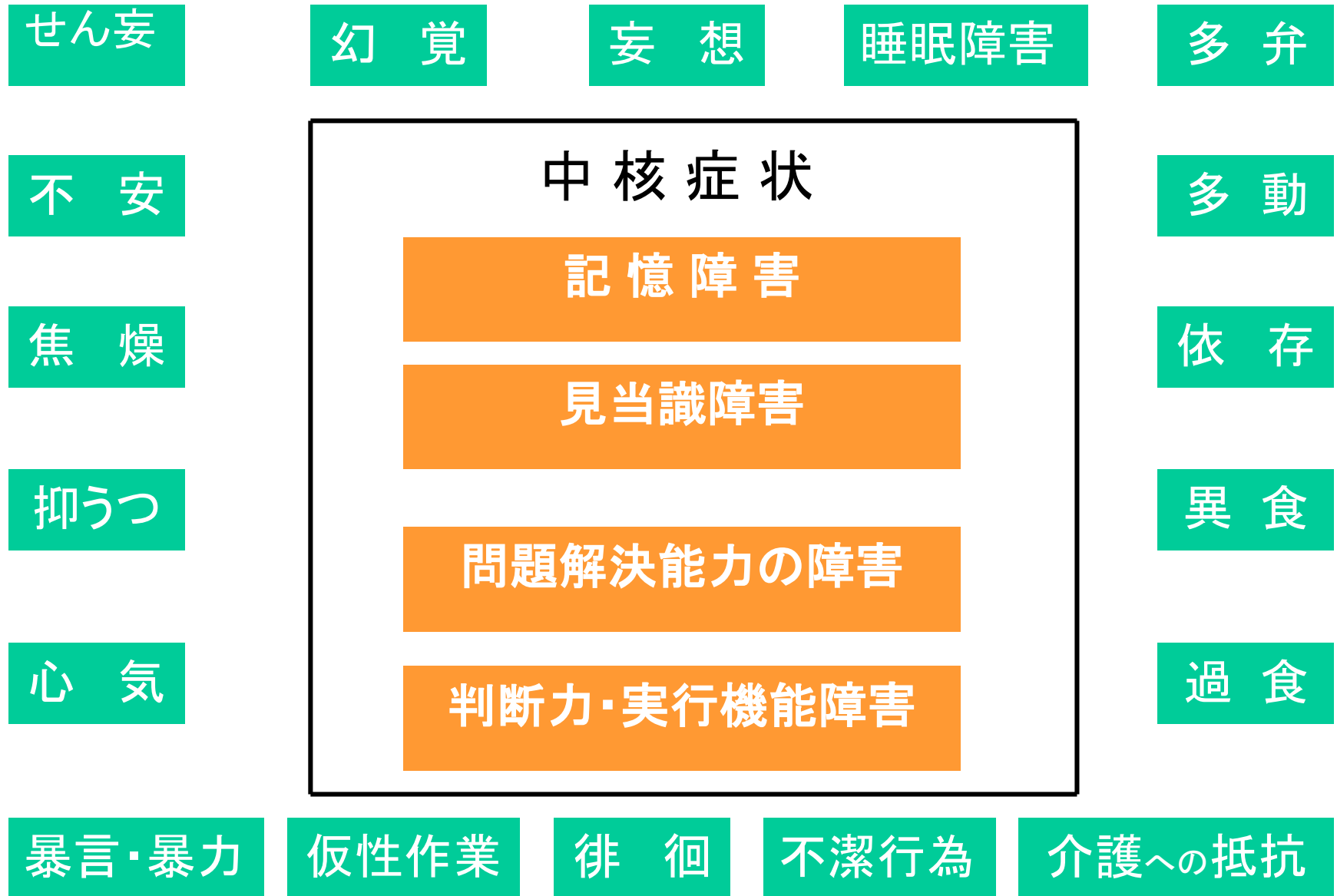
認知症の診断

- 認知症の診断は意外に難しい
- たいやきの衣に隠れているあんこの中身を診断する



認知症の中核症状と周辺症状

(認知症ケア学会誌より)



BPSDとは？

Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia

認知症に伴う徘徊や妄想・攻撃的行動・
不潔行為・異食などの行動・心理症状

不安、不快

中核症状

→認知症であるか
ぎり必ずある症状

安心、快適

周辺症状（BPSD）

→人により、状況によ
り異なる。これまでの
人生、置かれた環境、
周囲の対応が反映。

その人らしさ

周辺症状



時間や**季節感**、**場所**や**方向感覚**といった自分の置かれている状況を理解する力が**低下**します。

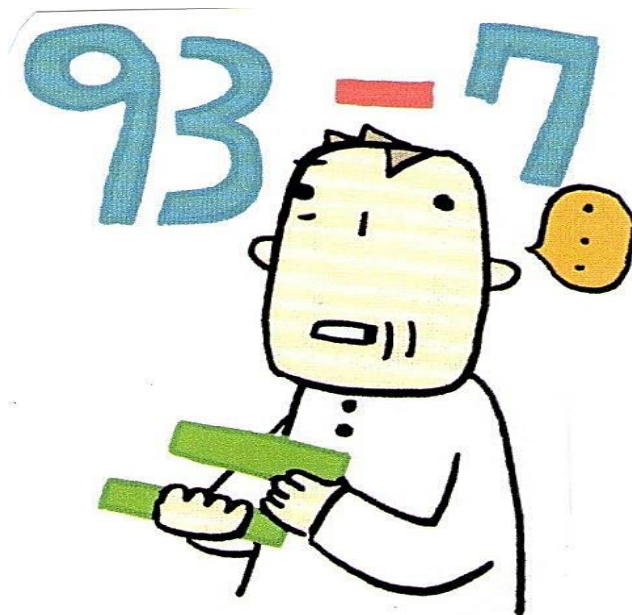
約束した**時間が守れなかったり**、症状が進むと**夏なのに冬の服装**をしたり、**場所や方向感覚も分からなくなって自分の家の近所で迷子**になってしまったり、**トイレの場所が分からなくなったり**します。



更に進行すると、自分の年齢や周囲の人との関わりも分からなくなり、自分の子供に「お母さん」と呼びかけてしまったりすることもあります。

理解力・判断力が低下します。

ものごとを理解したり判断する力が低下するため、考えるのに時間が掛かったり、一度にたくさんのことを言われると混乱したり、予想外の出来事にうまく対応できなくなります。



= 86

計画的に順序だてて行動することが難しくなります。

私たちは普段、頭の中で“これをしたらあれをして”と無意識のうちに計画を立てて行動しています。**認知症**になると、そういう段取りが難しくなります。

例えば、食事の支度では…

献立を考えて必要な材料を用意し、段取りに従って、主食・おかずなど複数の料理を同時に作ることができます。

認知症になると、これまで上手に出来ていたこともうまく出来なくなります。



Mini Mental State Examination (MMSE)

1. 口頭で「今日は何日ですか」「今年は何年ですか」「今の季節は何ですか」「今日は何曜日ですか」「今日は何月ですか」質問する。
2. 「ここは何県ですか」「ここは何市ですか」「ここはどこですか」「ここは何階ですか」「ここは何地方ですか」の質問をします。
3. 3つの言葉を言い、その後、被験者に繰り返し言ってもらう。
4. 100から順に7を繰り返し引いてもらう(5回)。
5. 3)で提示した3つの言葉を再度言ってもらう。
6. 時計を見せながら「これは何ですか?」、鉛筆を見せながら「これは何ですか?」と聞く。
7. 次の文章を反復させる。「みんなで力を合わせて綱を引きます」
8. 何も書いていない紙を渡し、「右手にこの紙を持ってください」「それを半分に折りたたんでください」「それを私にください」といっぺんに指示をして、そのとおりにしてもらう。
9. 「目を閉じてください」と書いたものを見せて、指示に従わせる。
10. 何も書かれていない紙を渡して、「何か文章を書いてください」と指示をする。
11. 重なった2個の五角形を見せて、それを模写させる。

認知症に必要な検査とは

- 尿検査一般

- 血液検査

 - 血液一般

 - 生化学

 - 肝・腎機能・電解質・

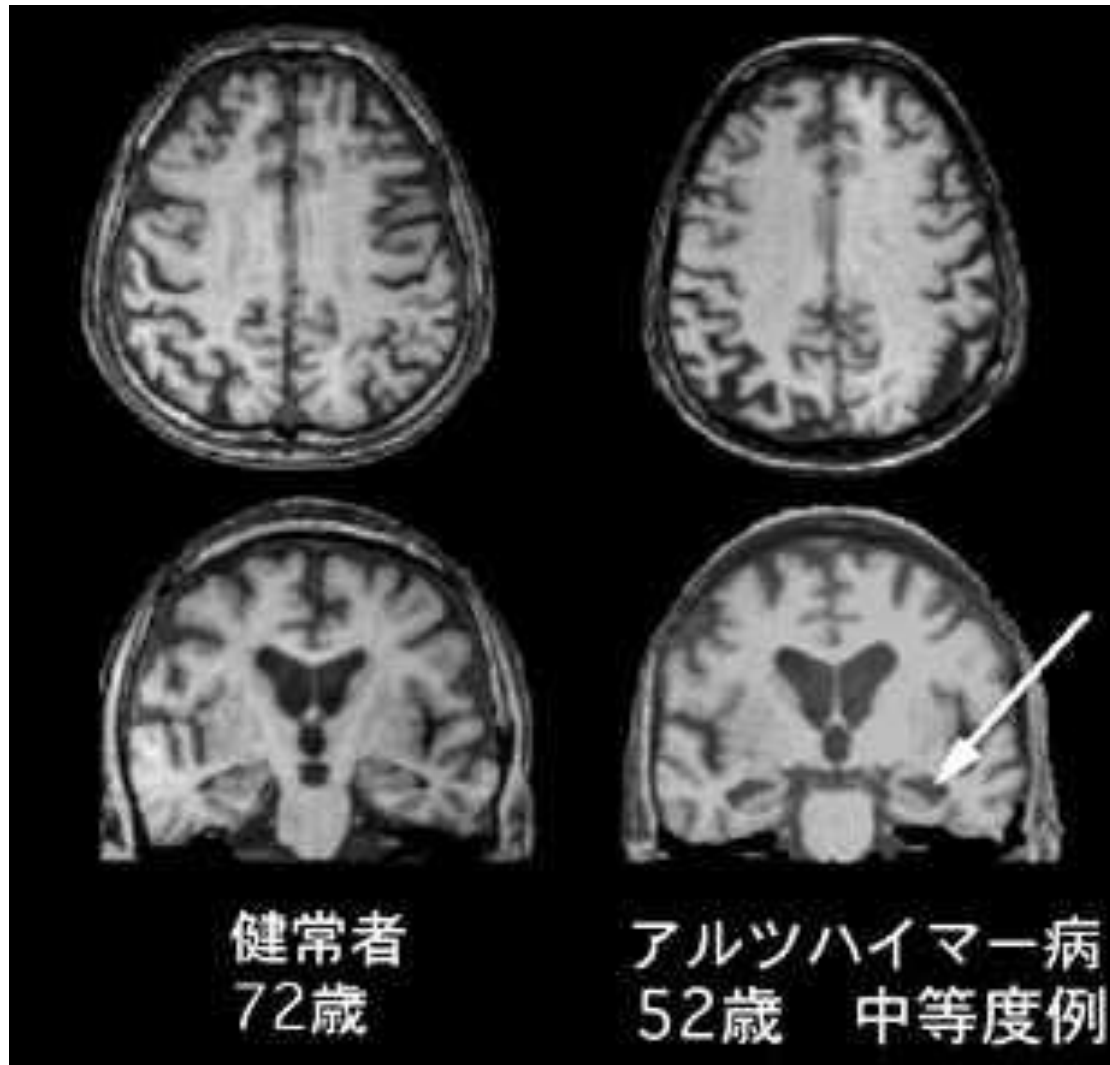
 - 甲状腺ホルモン(TSH、FT3、FT4)

- さらに…

 - 梅毒・アンモニア高値などの疑いがあれば行う

 - ビタミンB1・B12・葉酸・カルシウムなども可能な限り行う

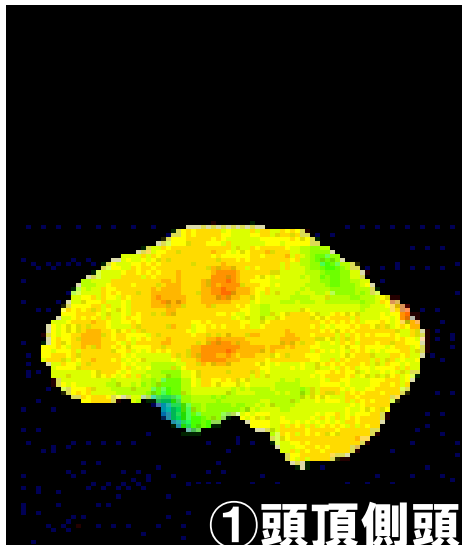
アルツハイマー型認知症のMRI



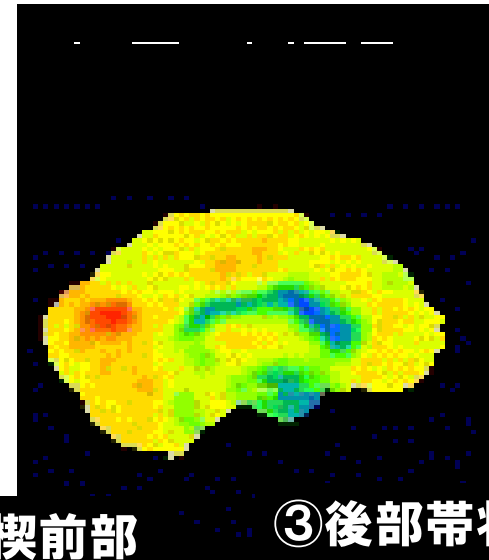
海馬の委縮

アルツハイマー型認知症のSPECT

脳血流シンチ

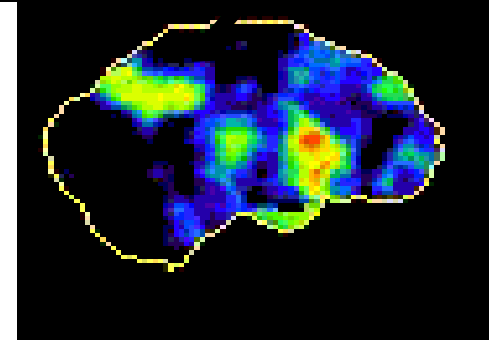
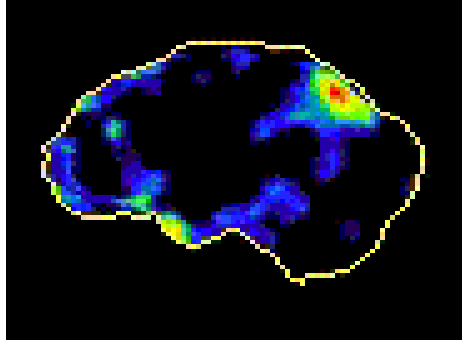


①頭頂側頭連合野



②楔前部

③後部帯状回



境界域～認知症初期

いつのまにか発症

まさか・・・ね。



読売新聞

2013年8月27日

逆走事故「わからない」

運転免許の返納 迷う高齢者

認知症

読売新聞

2013年8月27日

高齢者の運転免許返納を迷わせる要因として、認知症の初期症状が挙げられている。逆走事故などの危険な運転行為が頻発する中、本人は「わからない」と困惑しているケースが少なくない。

項目	2013年7月	2013年6月	2013年5月	2013年4月
認知症高齢者	67,278人	67,178人	67,078人	66,978人
認知症高齢者	67,278人	67,178人	67,078人	66,978人
認知症高齢者	67,278人	67,178人	67,078人	66,978人
認知症高齢者	67,278人	67,178人	67,078人	66,978人

住宅改修トラブル再び増加

認知症高齢者 絶えぬ被害

契約額 4700

民家火災2見せ

読売新聞

2013年8月27日

認知症高齢者の住宅改修トラブルが再び増加している。被害は絶えず、契約額は4700万円に達している。民家火災の2件も見せられている。

早期診断と早期介入。
本人の名誉と権利をまもる対策を。

認知症の薬物療法

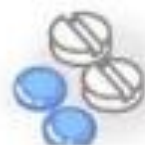


お薬にできることできないこと

- 認知症治療薬は7割近くの人に効果。組み合わせれば最大1～2年の症状進行の遅延効果がある。その間に支援体制の構築や終活ができる。
- アンバランスが辛いので、バランスを取り辛さを緩和する。（緩和ケア）
- お薬は道具（自助具）であり、メリットがデメリットを上回るときに使用。

アルツハイマー型認知症に使える薬

一般名 (製品名)	ドネペジル (アリセプト)	リバスチグミン (イクセロン)	ガランタミン (レミニール)	メマンチン (メモリー)
作用機序	AChE阻害	AChE阻害 BChE阻害	AChE阻害 APL作用	NMDA受容体 アンタゴニスト
適応型	軽度から高度	軽度および 中等度	軽度および 中等度	中等度および 高度 他のAChE阻害 薬との併用可。
剤型	錠剤 OD錠	パッチ剤	錠剤、液剤 OD錠	錠剤
投与回数	1日1回	1日1回	1日2回	1日1回
薬価 常用量 1日分	365円(5mg) 635(10mg) 249.2円(5mg) ジェネリック	427.5円 (18mg)	427.6円 (16mg)	427.5円 (20mg)



作用機序の違う薬を組み合わせて使える。

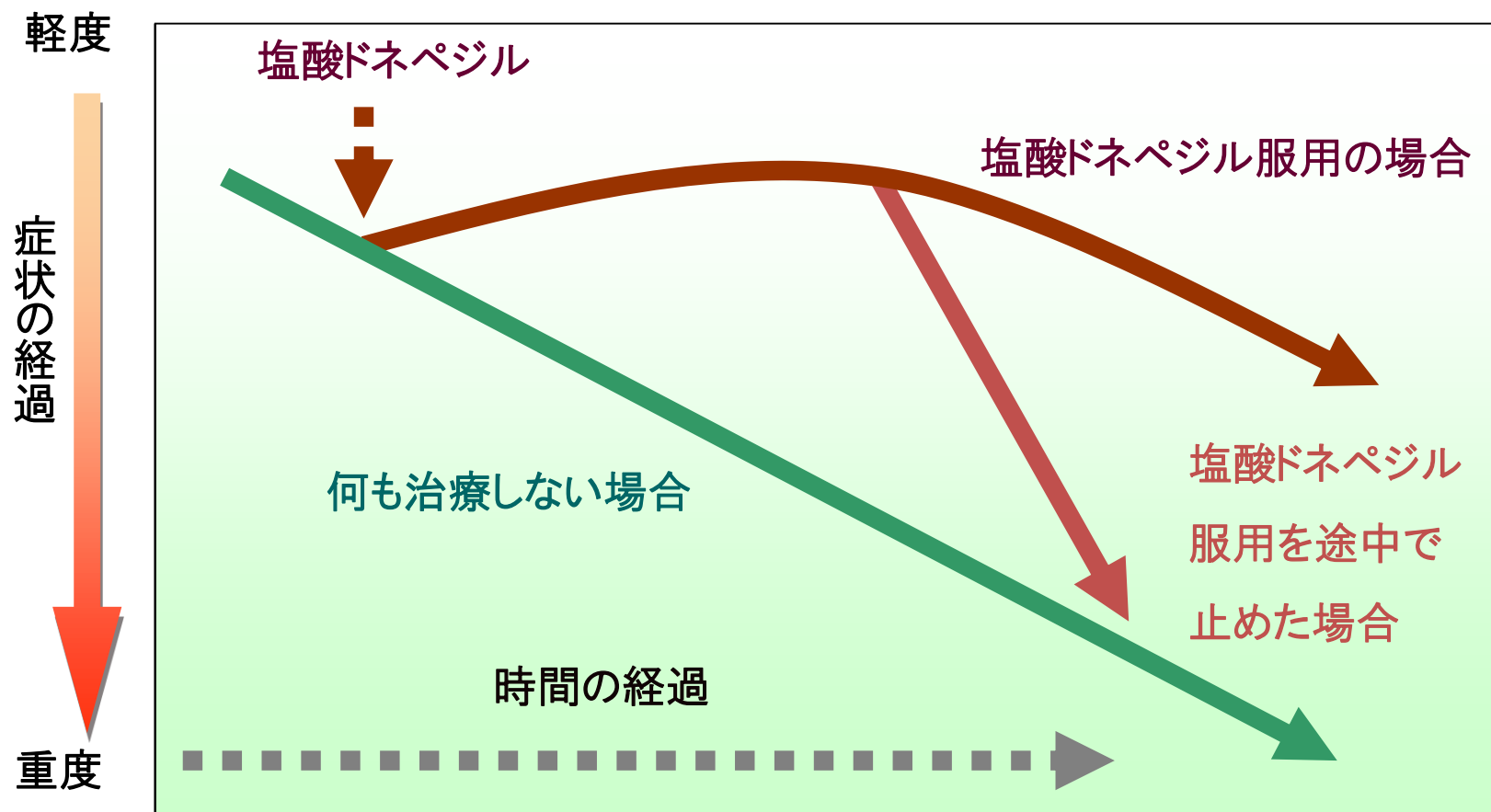
BPSDに対する薬剤

症状	使用する薬剤の例
易怒性、衝動性 イライラ（怒）	デパケン、メマリー、 抑肝散・・・
幻覚、妄想、興奮	セロクエル、 リスパダール グラマリール・・・
抑うつ、不安、焦燥	デジレル ジェイゾロフト ルジオミール リフレックス・・・
不眠、リズム障害	ロゼレム、アモバン・・・



上手く使えば助けに。

アルツハイマー型認知症の臨床症状の経過と 塩酸ドネペジルの効果



服用の仕方や副作用の説明

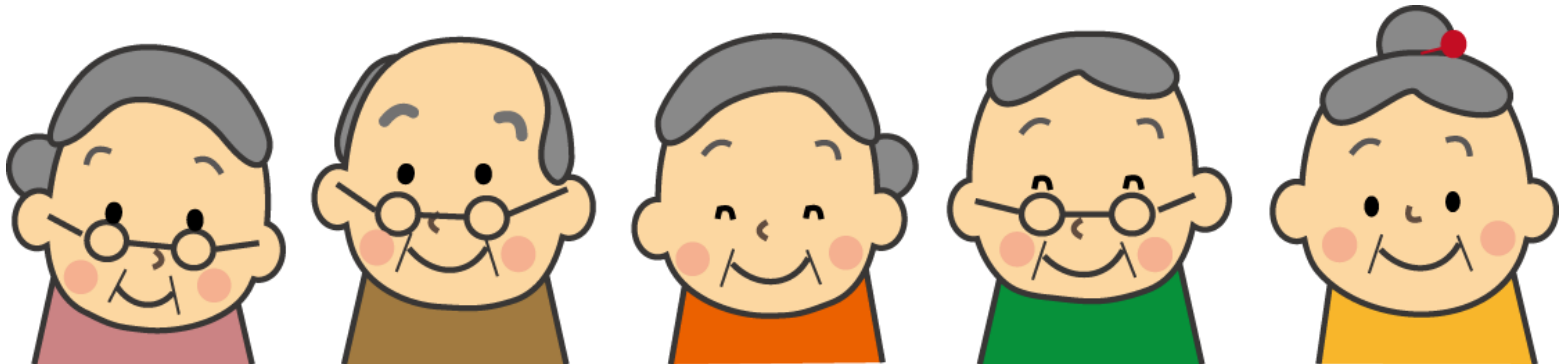
- 消化器系副作用を抑えるため1日3mgを1～2週間服用
その後、1日5mgに増量する
高度アルツハイマー型認知症に対しては1日5mgを4週間
以上服用後10mgに増量することも可能
- 嘔気や食欲不振などが出ることがある
軽い場合には様子を見る
食事量が低下するようなら、薬を一旦中止して相談を
- 薬の効果の一部だが、意欲の亢進による不穏、興奮、易怒、
攻撃などがみられることがあり、介護負担が増える場合がある。
その時には相談する

アルツハイマー病の新しい治療

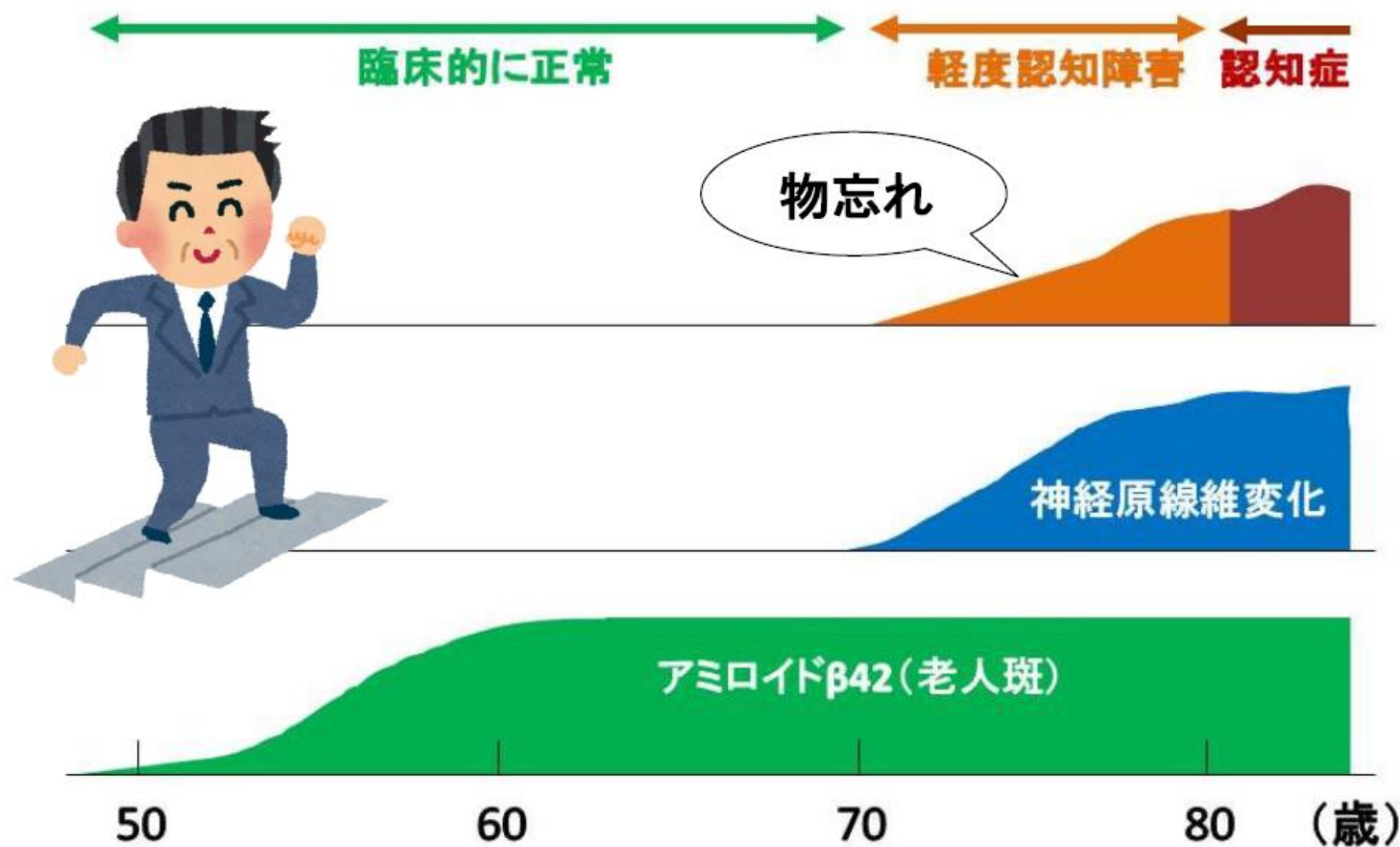
- アミロイド代謝
- アミロイド代謝に関わる酵素の阻害薬
- 高脂血症治療薬？
- NSAID?、Rofecoxib?
- 高血圧治療薬（Ca拮抗薬）？
- 抗アミロイドワクチン療法
- 抗酸化薬
- ビタミンE

パート4

認知症の予防



アルツハイマー病はいつから予防するのか？



脳の中の変化は症状が出る数十年前から始まっている！

アルツハイマー病予防の3つの柱

食生活

運動

趣味
社会交流



食生活による予防

認知症予防に有効な栄養

- 緑色野菜・果物(ビタミンA・B・C・E 葉酸)
- 魚介類特に青魚、海藻類(DHA、ビタミンB群)
- 緑茶(カテキン)、オリーブオイル(オレイン酸)
- 赤ワイン、チョコレート(ポリフェノール)
- カレー、ウコン(クルクミン)



サプリメントより食事！

食生活による予防

理想の食事は『地中海食』

- 魚介類
- 野菜、果物(ビタミン類)
- 赤ワイン(ポリフェノール)
- オリーブオイル(リノレン酸)



生活習慣とアルツハイマー病

- 糖尿病があるとアルツハイマー病に2倍かかりやすい
- 高血圧や高脂血症も認知症発症に関連がある
- 喫煙はアルツハイマー病の危険性を高める



生活習慣を見直すことが大切

糖尿病



運動による予防

- **有酸素運動**が望ましい: 脳血流を増加させる。
(ダンス、サイクリング、ウォーキング、水泳が特に良い)
(Kondo,1994)
- 1日に400mから1.5kmのウォーキングが良い
(Abbot,2004)
- 週に3回以上、1日30分以上の運動が良い
(Lytle,2004)
- うつ気分の改善、QOLの改善、転倒予防、心肺機能改善にも有効である。



趣味・社会交流による予防

余暇活動への積極的参加は脳を活性化して認知症発症を抑制する。刺激的な知的レジャー活動を週2回以上行うと良い。

- パズル、カード、将棋、囲碁、パソコン、日記
- 芸術活動（絵画）、映画や演劇鑑賞、カメラ
- テニス、ゴルフ、ウォーキング、サイクリング、水泳
- 図書館へ行く、討論会や集会に参加する
- 園芸、読書、書道、編物（教室に行く）



長く続けることが大切！

認知症予防教室 ～杵築プロジェクト～

大分県杵築(きつき)市

- 4つのグループで活動
- 軽度認知障害、正常高齢者を中心に構成
- 脳リハ、栄養、運動が活動の柱
- 1グループは10名前後で週1回活動
- メニューは参加者自身が企画する
- ファシリテーターの指導によって運営
- 評価は福岡大学が半年ごとに実施(心理、面談)

認知症予防教室 ～杵築プロジェクト～



昼食は男性も参加してメニューはみんなで考える。午後は体操やウォーキングを楽しむ。古い民家の改築や名産品を作ることも。

皆さん、生き生きと楽しんでます。

認知症の予防はいつから？

認知症は予防が出来る病気です。

認知症に**有効な栄養**を含んだバランスの良い食事をとって、**生活習慣病**に注意しながら**適度な運動**と**社会との交流**を深め、**趣味**を持ち、生き生きとした健康的な生活を送ることが認知症の予防に繋がります。

認知症の予防に早すぎることはありません



パート5

認知症のケア



認知症のケアは周辺症状へのケア

周辺症状



不眠・妄想

物が盗まれたと言う
昼夜が逆転する



暴力・暴言

大きな声をあげる
手をあげようとする



幻覚

見えないものが見える
いない人の声が聞こえる



介護の拒否

入浴や着替えをいやがる



不安

イライラしやすい
落ち着かない



抑うつ状態

意欲の低下
興味・関心の低下



異食

食べられないものを
食べようとする



徘徊

無意識に歩き回る
外に出ようとする

周辺症状（異常と言われる行動）が、 起こりやすい状況

- 「だめ」という注意、禁止、否定
（逆らってはいけない どうやったら、やる気にさせるか）
- いらだち口調、早口（理解できない）
- 入浴や更衣の介助（入浴の理解ができない）
- 夕方から夜（体内時計、身体ホルモン？）

“大切な家族でさえわからなくなっていく本人の不安”

認知症では見当識や判断の障害があるため自分の
周囲で起こることを正確に理解することが難しくなる。



「どこだ?」「何だ?」「誰だ?」と、常に疑問符を抱えている



感情が刺激され、攻撃的な
言動や興奮状態を招きやすくなる



「この人なら大丈夫」(ケアする人との信頼感)

認知症の人との接し方

認知症の人にとっては、接し方自体が状態の安定や向上に向けた重要なケアとなる

自尊心を
傷つけない

- 手間取る行動、介護で大変な時ほど、本人はどうしていいか苦しんでいる時です。

- 奇異な目や突き放した態度をとらない

(敏感に感じ取り、反応する)

- 相手のどんな場面でも肩の力を抜き、ゆったり関わる。

(叱ったり、脅かさない)

感情は
むしろ
研ぎ澄まされ
ています

- 言葉だけでなく、しぐさ、眼差し、態度などでの関わりが大切です。
- 瞬間、瞬間に感じる喜怒哀楽はとても豊かです。嬉しい、楽しい、誇らしい気持ちの余韻は残ります。
- 不快感、悔しさ、怒り、哀しい気持ちは尾を引きます。
- 感性、美しいもの、豊かなものを求める気持ち、年長者としての誇りとプライドは持っています。
- 他者や子どもをいつくしむ気持ちは、それをうまく表せない分あふれるほどに秘めています。

わかる言葉を使い、簡潔に伝える

- 一度にいくつかの事を話すと混乱するので、伝えるときは、単純な内容で、順を追って一つずつ伝える。
- 本人に伝わる呼び名、言葉を用いる。
- 本人の生まれ育った国の言葉は効果がある。
- 本人の心と身体が動く「言葉」「話題」を探す。

話を聞く

- 現実にはあり得ないような話でも、
逆らったり、訂正したりしない
(間違いを訂正すると、かえって混乱したり不快を募らせる)
- 本人の得意な話や、最も輝いていた時代の話は真剣に聞いてあげる。
- 混乱が強い場合は、話に入り込まず
そっとしておく

新しい事を
ゆっくりと、
繰り返す

- 折に触れ、名前、日時、場所などの基本的なことを知らせる
(本人のわかる呼び名で呼ぶ、ケアする人の名前を知らせる)
- 時間と出来事の間係を知らせるようにする
(例：「朝「時間」ごはん「出来事」ですよ」など)
- 見やすい日めくり、暦、時計を身近に置く
- すぐに忘れてしまうのが認知症です。一瞬一瞬の間わりが大切です。つねに一期一会。
- 本人にとってなじみの人は、暮らしていく上での頼みの綱、この人の言うことならば。



愛着(きずな)

慰め(安定性)

帰属意識

(仲間に入りたい)

認知症
高齢者

その人らしさ
(物語性)

没頭性(役割意識)

いっしょ
あそび
と

絵・文 岡上多寿子



いっしょ
あそび
と

■ 認知症者の母とともに

認知症の母をケアした
岡上さんの絵本

ちんぷに
 いらんらの
 出まが
 何度もの
 母さ



ちんぷに
 いらんらの
 出まが
 何度もの
 母さ

綺麗好き
 香りのする
 た。徐々に家
 所定の場所に物
 らなくなりまし
 「掃除ぐらいい
 てよ」と母を叱責
 た。
 その度に母は悲しい
 をして黙りました。



母には目立
には緑色を新
は赤い帽子は
にすすめ、自
るものですか
んはのあぜ道に
たりすると見
す。
無事、夏が過

麦わら帽子

あしや

おんち

の

ミズ

な

い
ぞ
よ



かんしやく

我他強い母が、

よくて気遣いする、ちやうどいかにいかに

た、そのせいであつた、ちやうどいかにいかに

ちやうどいかにいかに、ちやうどいかにいかに



晩年の

母の生きるを

乱した私



母の生きる

人は人として自分らしく生きるのが自然です。認知症者だからといって、その生活は守られて当然です。が、ともすると介護者の価値観や都合で不満や不足を与えていくかもしれません。

多分、母は私の接し方に傷付いた日があったと思います。

NHK クローズアップ現代

私を叱らないで

～脳科学で認知症ケアが変わる～



認知症の人は 生活で失敗が増え、過去の記憶が消えていく
→ 喪失感、寂しさ、不安 同時に自己洞察能力が低下

介護者のさりげない一言 → 「叱られた」と感じる
→ 積もると爆発: 暴言・暴力
妄想などのBPSD

笑顔の認知は
認知症でも残存
日課・役割
叱る → 褒める



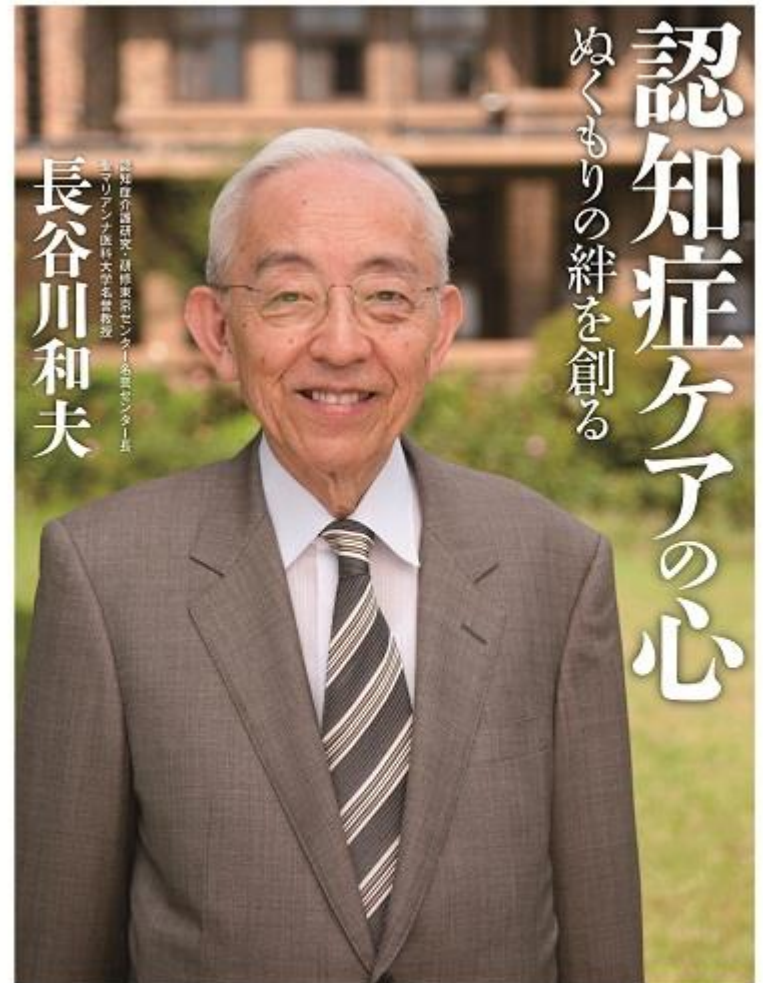
クローズアップ現代

2011年5月16日放送

私を叱らないで～脳科学で認知症ケアが変わる～

長谷川和夫 著 ～認知症ケアの心

- ・15年前に私が診察したアルツハイマー病の患者さんの奥様と、たまたまある会議でお会いしました。
- ・当時、その患者さんは53歳までキリスト教の牧師をしていました。・・・
- ・その方は、13年後に逝去されました。奥さまのお話では徘徊や攻撃行動が続いてたいへんな苦労をされたとのことでした。
- ・ところが亡くなられた後に、書棚の中から五線紙に書かれたご主人の走り書きを発見されたのです



僕にはメロディーがない
和音がない 響鳴がない
頭の中にいろんな音が
秩序を失って騒音をたてる

メロディーがほしい 愛のハーモニーがほしい
この音に響鳴するものは もう僕から去ってしまったのか

力がなくなってしまった僕は もう再び立ち上がれないのか
帰ってきてくれ 僕の心よ 全ての思ひの源よ 再び帰ってきてくれ

あの美しい心の高鳴りは
もう永遠に与えられないのだろうか
いろんなメロディーが
ごっちゃになって気が狂いそうだ
苦しい 頭が痛い

(記 岩切 健さん)

その長谷川和夫先生も認知症

長谷川和夫先生も
2017年に「認知症」
と診断された。

「あるまがままを受
け入れる」と述べられ
ている。



パート5

地域で支える認知症



認知症の人をケアする方へ

- 頑張り過ぎずに勇気を出して「助けて」と！
- 長丁場の介護を、一緒に乗り越えてくれる 専門職や、仲間を探しましょう。
- 地域には必ず相談窓口があります、同じ苦勞をしている家族の会もあります。
- 一人で悩まずに、まずは誰かに「ちょっと助けて」といいたいましょう。
- 認知症のケアは、迷いの連続です。
- 本人と家族を中心に専門職がチームを組んで支え、共に考え、苦勞を分かち合って進んでいきましょう。

認知症ケアの妙案！

- 介護保険サービスの定期的利用
- 認知症の知識や介護技術を得る
- 入浴などは、他人の力を借りる
- 経済的支援サービスの利用
- 自分の心のケア
- 家族会(同じ苦勞をしている方いっぱいいます)

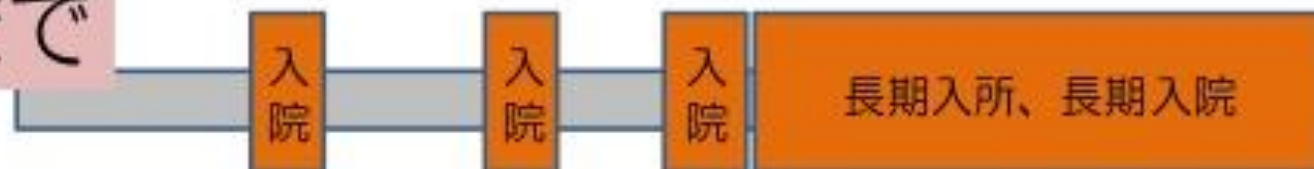
介護保険等のサービスも上手に利用しよう

通いのサービス	ディサービス、ディケアなど。 日中、家から出かけ、お風呂、食事なども。
訪問系のサービス	ホームヘルパー、訪問看護、 訪問診療など
泊まりのサービス	定期的に、あるいは緊急時に 利用できる
入所のサービス	グループホーム、特養など
その他	住宅改修、福祉機器レンタル

まずは地域包括支援センターに相談しましょう。

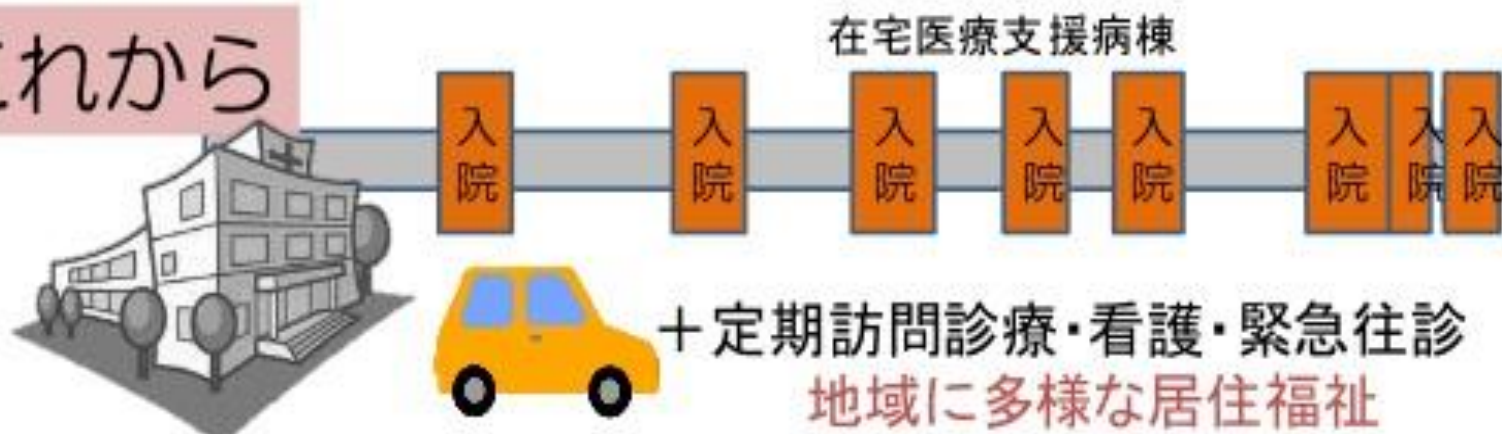
地域の病院の役割は？

これまで



なんども入院を繰り返すなら入院を

これから

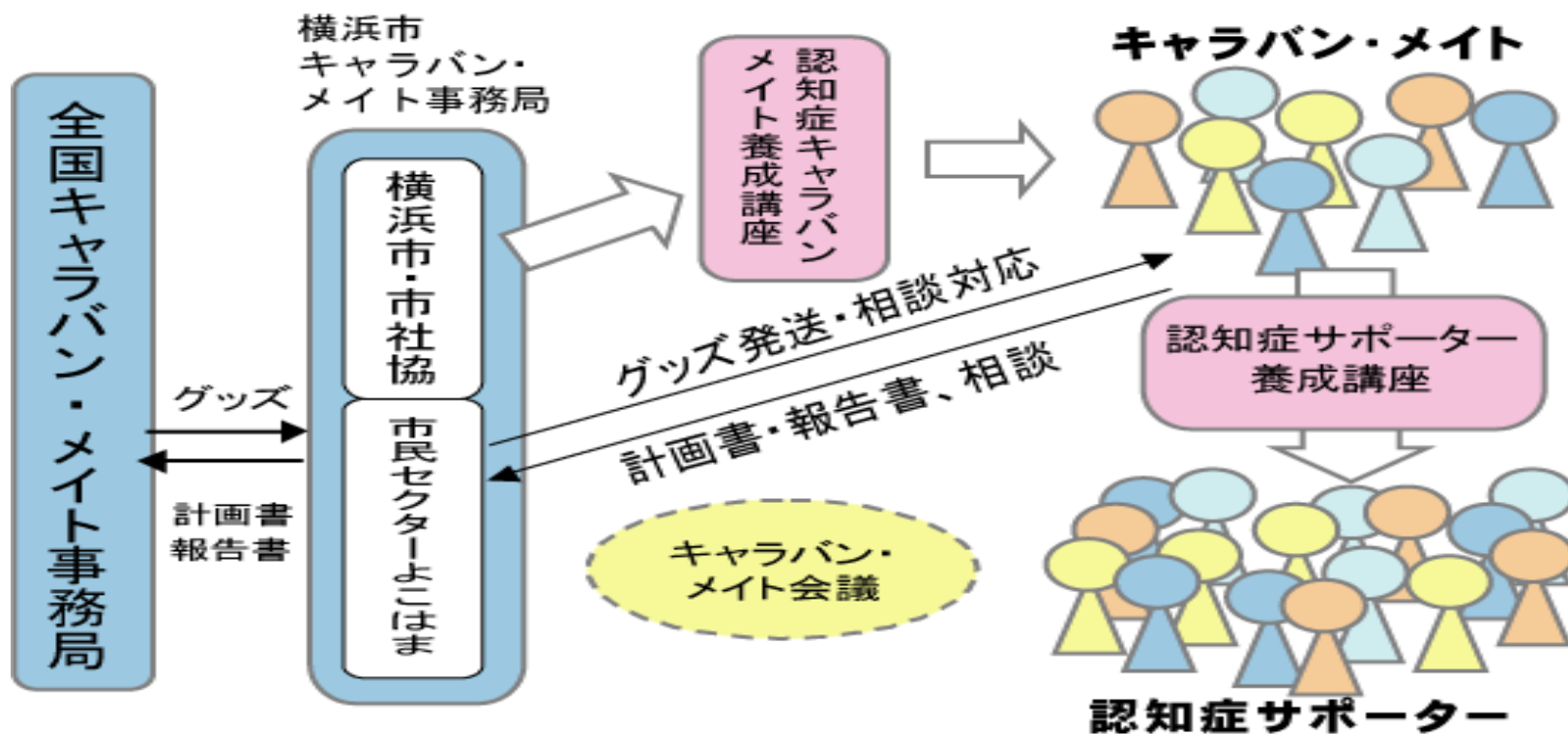


いつでも相談でき、必要なら来てもくれる。
本当に困ったときは、いつでも入院できる
安心感があるから在宅療養ができる

認知症サポーターになろう

- 認知症サポーターは「なにか」特別なことをやる人ではない。
- 認知症を理解した認知症の人への「応援者」。
- 誰でもなる可能性の病気。他人事として無関心でいるのではなく、「自分たちの問題である」という認識を持つことも大切。

認知症サポーター養成講座



認知症になっても地域で安心して暮らせるまちづくり
認知症を正しく理解する、見守る、そっと手助けする



3 認知症サポーターとは

厚生労働省は、認知症に対する偏見や誤解を無くすとともに、認知症になっても安心して地域で暮らせるように、2005年から「**認知症を知り地域を作る10ヶ年計画**」のキャンペーンを始めました。

このキャンペーンの一つに、**地域で暮らす認知症の人やその家族を見守る応援者である認知症サポーターを増やし、認知症になっても安心して暮らせるまちになることを目指す「認知症サポーターキャラバン」事業があります。**

全国では、470万人を超えるサポーターが誕生しています。

横浜市でも2005年から取り組みを始め、地域住民、小・中学校の児童・生徒、金融機関、商店街など、様々な方に認知症サポーターになって頂き、**2013年11月に10万人**を突破しました。

**認知症サポーターは、認知症を正しく理解して偏見を持たず、認知症の人や家族を温かい目で見守ってあげることがスタートです。
自分にできる身近なところから考え、実践していきましょう。**

事例1 「どこに行くの？」



暑い日に、コートを着て
スリッパで外出している人を見かけた

！対応のポイント

いつもと様子が違ったり、季節に合わない服装やそわそわしているなど様子がおかしい場合は、視線を合わせ優しく声を掛けてみましょう。
お話を聞き、迷っている場合などは家族や警察に連絡しましょう。



事例2 「今日はゴミの日？」



ゴミを出す日を間違えてしまった方がいました。

！対応のポイント

カレンダーにゴミ出しの日をメモしておき、家族や近所の方が当日声を掛けるなどの工夫をしてみましょう。



事例3 「財布がない！」



！対応のポイント

否定したり、怒ったりせずに
一緒に探し、本人が見つけれ
るように工夫しましょう。

ここに入れといた財布がないわ
盗まれちゃったみたい



事例4 「ご飯まだ？」



夕食を食べたばかりなのに
「ところで、ご飯まだ？」
などと言ったとき

！対応のポイント

少量のおやつやお茶を用意し、気をそらしたり、小さい容器に盛り付けて、お代わりに応じられるようにすることも方法です。





認知症サポーターのやさしいまなざし

P 18,19

- ② 「できないこと探し」ではなく
「いいところ探し」を

本人が得意なところに目を向けましょう

- ③ 同じことを繰り返し聞かれたら

周囲の人にとっては同じ内容の質問でも
認知症の人にとっては初めてのことだと
理解して下さい

認知症の人の接し方「7つのポイント」

- ① まずはさりげなく様子を見守る
- ② 自然な笑顔で、余裕を持って
- ③ できるだけ一人で声掛けを
- ④ 声を掛けるときは、相手の視野に入ってから
- ⑤ 相手と目線を合わせてやさしい口調で
- ⑥ おだやかにゆっくり、はっきり
- ⑦ 急かさず、相手の言葉に耳を傾けて

8 認知症サポーターとしてできること

P 2 6

認知症サポーターは「なにか」特別なことをやる人ではありません。

まず、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かく見守る「**応援者＝サポーター**」です。

- ◎ 講座を受けた証として「**オレンジリング**」をつけて下さい。
そして、地域で認知症サポーターの輪を広げて下さい。
- ◎ 家族や友人に「**認知症は病気**」だと伝え、早めに相談機関に相談するように伝えて下さい。
- ◎ 家族や友人に、**認知症サポーター養成講座**を紹介して下さい。

認知症サポーターが一人でも多く増えることが「**認知症になっても安心して暮らせるまちづくり**」につながります。



8 サポーターとしてできる具体的な方法

P27

◎ 家庭で

家族や友人で、周囲に認知症かな、と思われる人がいるがどうしたらよいかわからない

認知症は病気であり相談機関に早めに相談するように伝える



◎ 地域で

スーパーで家族とはぐれた様子で困っている人をみつけた

優しく声をかけ、店の人に連絡して館内放送をしてもらう

認知症の人を介護している方が最近外出しなくなり疲れている様子だ

話を聞いてねぎらいの言葉をかけたり、相談機関を紹介する



◎ 職場で

度々、通帳を紛失したと来店されるお客様がいる

家族の連絡先を聞いて連絡するあらかじめ家族と対応方法を考える

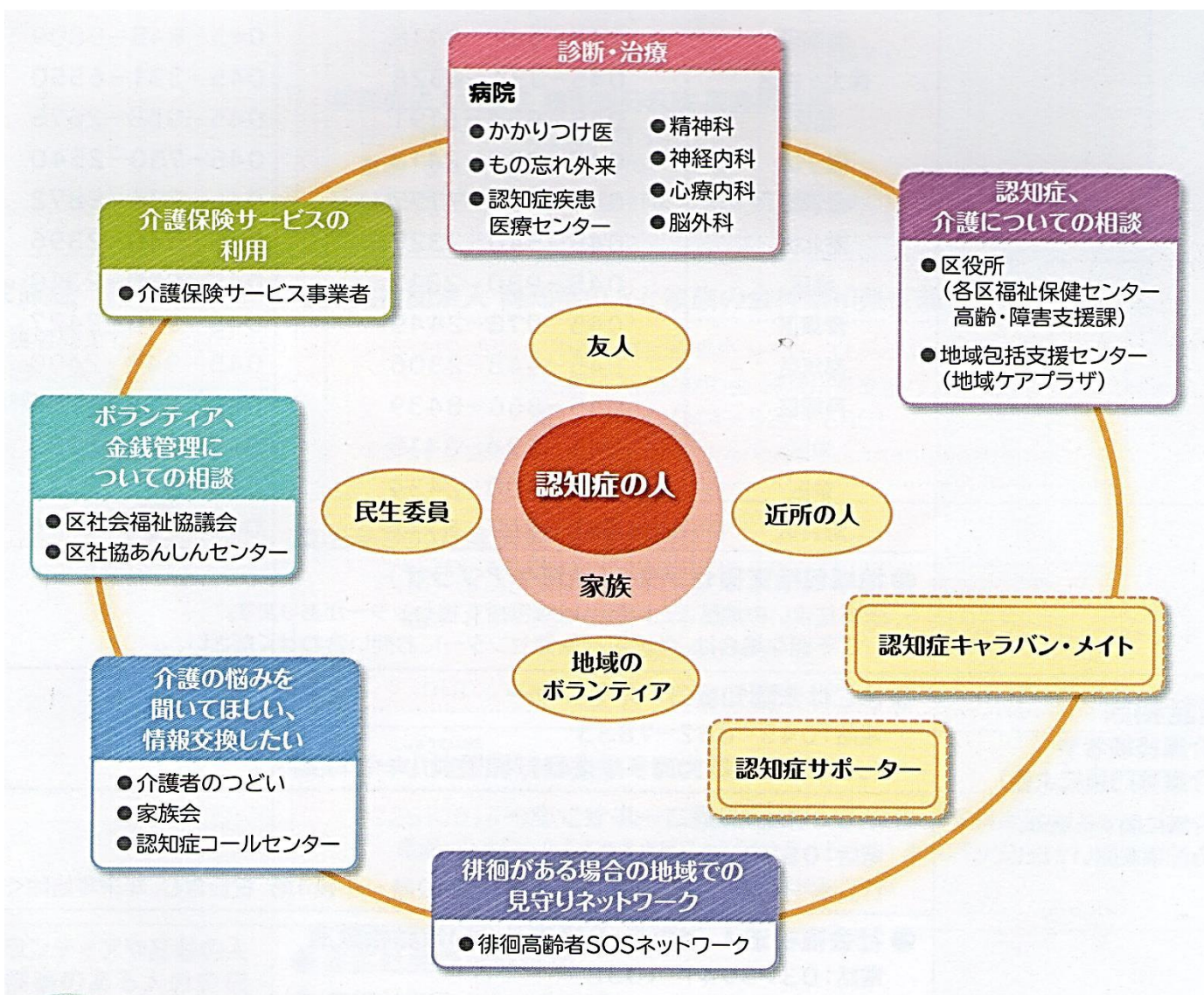
配達中に、夏なのに厚着をして道で迷っている人を見かけた

近くの交番に連絡する



7 横浜市の「認知症」の人を支える仕組みと窓口

P 23～25



地域包括支援センター（地域ケアプラザ）
又は、区役所高齢・障害支援課に相談

「あれ？おかしいな」と感じたら

認知症を学び
地域で支えよう



まとめと提言

- ・認知症は身近な病気
2025年、高齢者の5人に1人は認知症
- ・認知症は早期発見が大事
- ・認知症は予防ができる！
- ・認知症の人の心の中を理解する、
認知症サポーターになろう

ご清聴ありがとうございました



フェイスブックで、
お友達募集を
しています

国際医療福祉大学クリニック<http://www.iuhw.ac.jp/clinic/>
で月・木外来をしております。患者さんをご紹介します

本日の講演資料は武藤正樹のウェブサイト
に公開しております。ご覧ください。

武藤正樹

検索



クリック

ご質問お問い合わせは以下のメールアドレスで
mutoma@iuhw.ac.jp