

認知症なってしまったときの10か条

川崎幸クリニック院長 杉山 孝博

認知症になると、自分が病気になっていることが分からなくなる（「病識がなくなる」という）のが普通である。たとえば、「もの忘れはない」、食事をした直後に「まだ食べていない」、「人に迷惑をかけることはしていない」など、大部分の認知症の人は、自分の能力が低下したことや自分の行ったミスなどを認めようとしない。認知症の人を説得したり、説明しても直後に忘れてしまうので、効果が得られないのが普通である。

したがって、「認知症になってしまったときの10か条」が、認知症になってしまった人にどれほど有効かが不明である。しかし、認知症の初期には自分の状態が分かっている場合も少なくないし、認知症は介護家族の問題でもあるので、家族も知っていたら、認知症の人とともに注意を払うのは有益であろう。

第1条 置き忘れ・しまい忘れが目立ってきたら要注意！

記憶力・判断力・認識力・推理力・学習能力などの知的機能が低下したことによって起こるのが認知症であるので、置き忘れ・しまい忘れなどの症状が出てきた時には要注意である。認知症の初期症状を頭に入れておき、症状が気になり始めたら、早めに診断をうけることが大切である。認知症に関する知識が普及して、自ら専門外来に受診する人が増えてきた。しかし、家族が心配して受診を促しているのが現実である。

第2条 「お歳はおいくつですか？」と問われて、「？」となったら要注意！

診察室で、認知症かどうかを最も簡便に判定する方法は、「お年はおいくつですか？」とさりげなく聞くことである。間違っただけで答えたり、「随分な年になりました。いくつだけだったね？」とごまかして付き添いに答えさせようとしたら、認知症が始まっていると言ってよい。生年月日は認知症が進行しても、正しく答えられるが、年齢は難しい。なぜなら、生年月日は一生変化しないが、年齢は毎年変化する情報であるからである。

第3条 早期診断・早期治療が大切

どのような疾患についても早期診断や早期治療が重要であることは知られている通りである。認知症の場合、①「わがままで」「頑固だ」「くどい人だ」「気がくるっている」など思われていた異常な言動が、「認知症という病気による症状である」と理解されると、周囲の混乱が軽くなる ②アルツハイマー型認知症などの場合、4種類の治療薬があるので早いほど治療が有効 ③正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、脳腫瘍など、「治る認知症」の治療

が手遅れにならなくなる ④介護保険などの様々なサービスが速やかに利用できるようになる などの意味が考えられる。

第4条 積極的に治療を受けよう

最も患者数の多いアルツハイマー型認知症に対して、2011年以降4種類の治療薬が保険診療で使用できるようになって、認知症の進行を遅らせることが出来るようになった。不安・不眠・興奮などの周辺症状をコントロールするための薬物療法もある。また、認知症のリハビリも行われている。そして、正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、脳腫瘍、甲状腺機能低下症など、「治る認知症」の治療が手遅れになってはならない。「治療できない認知症」という古いイメージを払拭して、積極的に治療を受けたいものである。

第5条 趣味や経験を生かそう

「生きがい」は、生活に張りを持たせ、前向きの気持ちになって積極的な生き方を可能とさせる。認知症の人が、絵画や音楽などに取り組み始めたところ認知症の症状が軽くなることはよく経験することである。配偶者を介護していたときには認知症の症状が目立たなかったが、死亡・入所などにより介護しなくなった途端激しい症状が出て周囲をびっくりさせることはよくあることである。趣味や地域の活動に参加することはよいことである。

第6条 認知症になっても前向きに生きよう

「ぼけたくない!」。高齢者が罹りたくない病気の筆頭に挙げるのは認知症であろう。その病気に自分が罹ったと考えることも、他人から指摘されることも、耐えられない気持ちにさせられるものである。落ち込む人もあるが、積極的に行動している人もいる。

認知症当事者会 3つの会代表 佐藤雅彦氏は、「現在の認知症当事者(本人)と将来認知症になるあなたへ」と題して、「認知症になっても、できくなることも多いが、できることもたくさんある」「認知症になると不便なことが増えるが、決して不幸ではない」「認知症になっても、絶望することなく、生活の仕方を工夫して、希望を持って生きる」「認知症になっても、人生をあきらめない」と発言している。

第7条 仲間を見つけて、励まし、励まされ

公益社団法人認知症の人と家族の会では、全国各地で「認知症の人 本人のつどい」を開催している。その様な場では、和やかに、生き生きとした交流が持たれている。同じ悩みを持つ認知症の人同士の交流がもてれば、気持ちが前向きになるものである。

第8条 介護サービスを思い切って利用しよう

認知症が進行すると、それまで出来たことが出来なくなり、介護が必要な状態になって行く。家に閉じこもりがちになる、横になっているのが長くなる。また、家族にとっても

介護負担が多くなってくる。このような問題を解決する方法の一つが、介護保険を中心とした介護サービスの利用である。認知症専門のデイサービス、小規模多機能型居宅介護、認知症グループホーム等、まだまだ不十分とは言え、様々なサービスが利用できるようになってきている。思い切って利用することも必要である。

第9条 経済的負担を軽くするため制度を活用しよう

若年性認知症の場合は特に経済的な負担が大きい。それだけでなく認知症の人の介護には、介護サービスの利用負担、家族の経済的負担など経済的負担がかかる。少しでも軽くするためには、障害年金や各種の補助制度を上手に利用することである。自治体が発行している「福祉サービスの手引き」や利用経験者の体験などを参考にして、活用したいものである。

第10条 現状を認めよう

認知症の自然経過としては、発症期→精神症状多発期→身体症状合併期→終末期→死という経過をたどる。つまり、認知症は確実に進行する疾患である。本人がどのように努力しても、家族が一生懸命に介護しても、精神的・身体的に変化していくものである。過去にこだわらないで現状を認めることは、必要なことである。変化を受け入れて、本人・家族ともが安定的な気持ちになることができる。

(出典：大法輪 平成27年2月号)