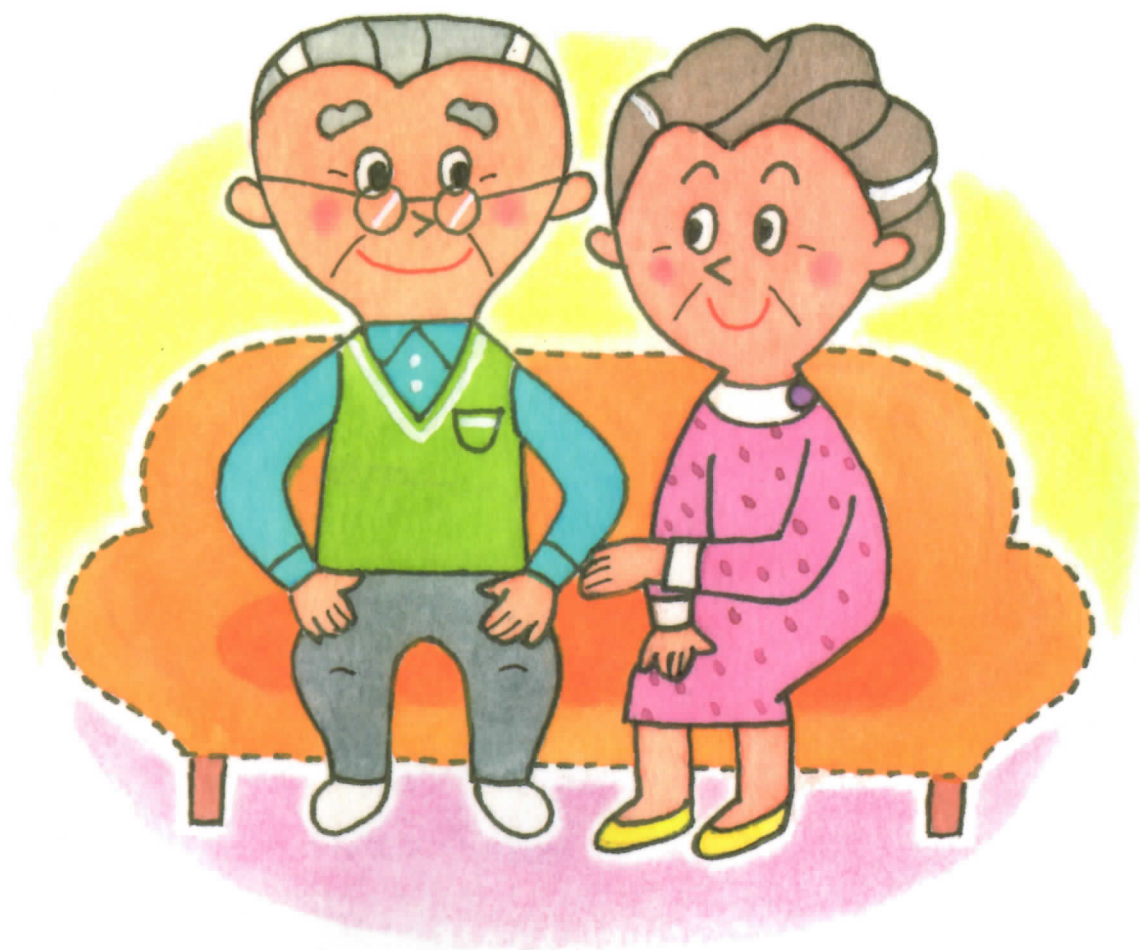


一番近くにいるあなたに 知ってほしい アルツハイマー型認知症



監修：獨協医科大学 神経内科 教授 平田 幸一先生

ご家族がアルツハイマー型認知症であると診断されたあなたへ

ご家族が「アルツハイマー型認知症」であると診断され、大きなショックを受けていると思います。不安やとまどいを感じ、これからどうすればいいのかわかっていることもお察しいたします。しかし、お薬による治療や介護サービスの利用などで、進行を遅らせ、幸せに生きる時間を少しでも長くすることができます。家族だけで悩みをかかえこまず、医師や介護経験者、介護サービスの担当者などに相談してみましょう。まずはこの冊子で、アルツハイマー型認知症の知識を身につけてください。一緒に病気に立ち向かっていきましょう。

獨協医科大学 神経内科 教授 平田 幸一

目次

	ページ
①認知症とは……………	2
②アルツハイマー型認知症とは……………	3
③老化によるもの忘れとの違い……………	4
④中核症状と周辺症状……………	5
⑤病気の進行について……………	7
⑥薬による治療……………	8
⑦進行を遅らせるリハビリ……………	9
⑧認知症患者さんへの接し方……………	10
⑨認知症 介護のコツ……………	11
⑩介護をはじめる前に……………	12
⑪認知症に関する公的支援……………	13



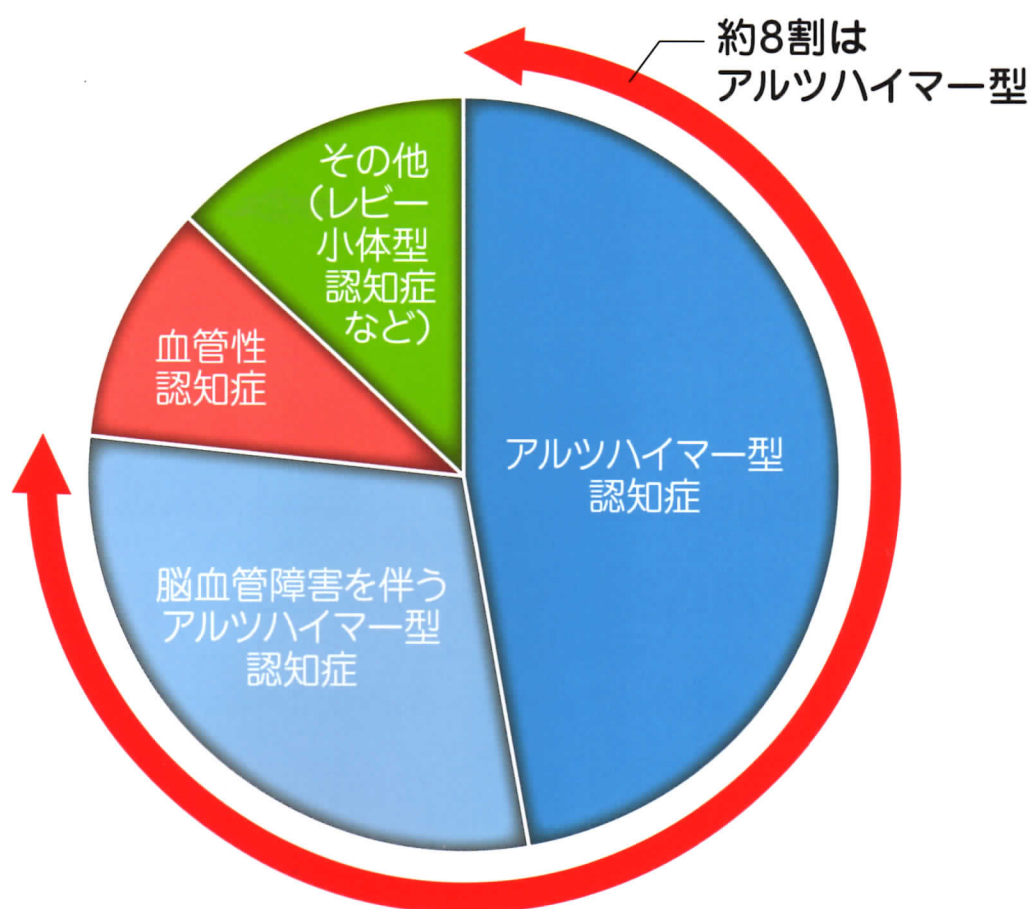
認知症とは“後天的な”脳の障害。

認知症とは“後天的な”脳の障害が起きて、日常生活や社会生活に支障をきたすようになっている状態で、一方、意識はしっかりしている病気です。日本では65歳以上の約10～25人に1人*にみられると推定されています。

認知症には「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」などがあります。「アルツハイマー型認知症」と「血管性認知症」が併せて起きているものもあります。全体の約8割はアルツハイマー型のかかわっている認知症です。

*日本神経学会監修：認知症疾患治療ガイドライン2010, 医学書院, 2010より

認知症のタイプ



Yokota O, et al.: Eur J Neurol, 12: 782-790, 2005より作図

脳の神経細胞が死滅し脳が萎縮する。 その原因はいまだ不明。

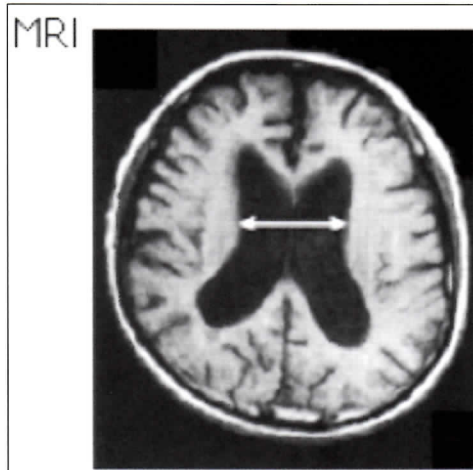
アルツハイマー型認知症では、脳の神経細胞が死滅し、脳に萎縮がみられます。このような変化がなぜ起こるのかについては、まだよくわかっていません。認知力や理解力が時間とともに徐々に低下し、失われた能力は元に戻りにくいとされています。また、患者さん本人は、脳の機能の低下が起きていることに気づくことはほとんどありません。

アルツハイマー型認知症の患者さんの脳のMRI画像

正常な脳



進行したアルツハイマー型認知症の脳



赫 彰郎監修：痴呆性疾患の画像診断シリーズ(1) アルツハイマー型痴呆, ワールドプランニング(1997)

老化によるもの忘れと異なり、 ヒントを出しても思い出せない。

アルツハイマー型認知症で最初に現れる症状はもの忘れです。アルツハイマー型認知症でみられるもの忘れと、老化によるもの忘れは、大きく異なります。例えば老化によるもの忘れは、「食事をしたこと」は覚えていて、だれと、どこで、何を食べたかなど、一部の記憶のみ忘れていますので、ヒントをきっかけに思い出すことができます。しかし、アルツハイマー型認知症では食事をしたこと自体を忘れてしまい、ヒントを出しても思い出せません。忘れたことを忘れてしまうのです。

加齢による健康的なもの忘れと、アルツハイマー型認知症によるもの忘れ

加齢による 健康的なもの忘れ

- 体験したことは覚えているが、体験のある部分や詳細について忘れている。
- ヒントによって思い出すことが多い。
- もの忘れの自覚がある。

例)

- ☐ 会食で何を食べたか忘れてい
- る。
- ☐ さいふをどこにしまったか忘れて
- いる。
- ☐ 孫の学年を忘れてい
- る。

アルツハイマー型 認知症によるもの忘れ

- 体験したこと自体を忘れてい
- る。
- ヒントを出しても思い出せな
- い。
- もの忘れの自覚がない。

例)

- ☐ 会食に出席したことを思い出
- せない。
- ☐ さいふを自分が片付けたこと
- を覚えていない。
- ☐ 自分に孫がいること自体がわ
- からない。

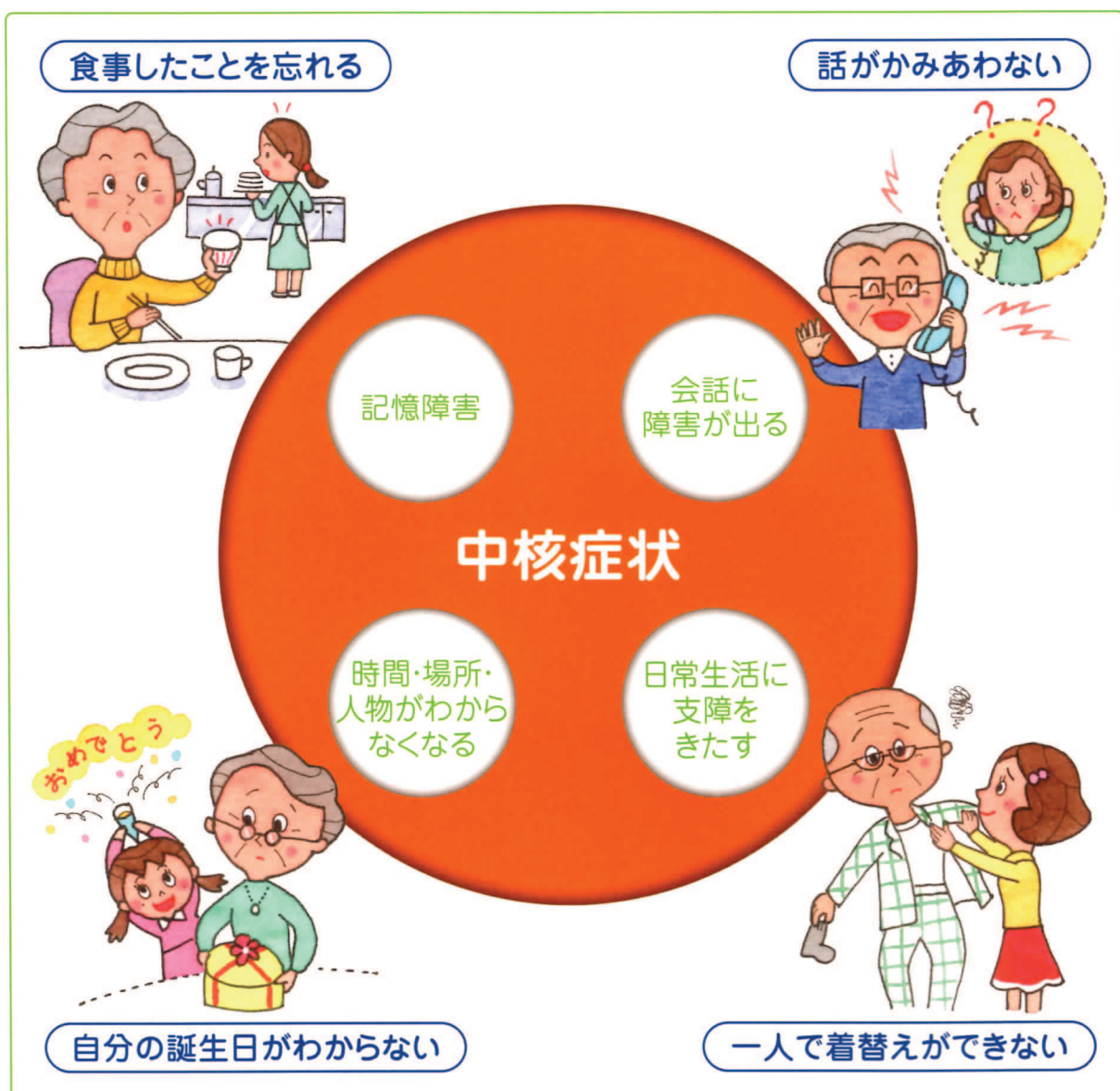
だれにでもみられる、 「もの忘れ」を中心とした中核症状。

4

中核症状と周辺症状

脳のダメージに伴いさまざまな認知機能（記憶や理解など）の障害が現れます。これを中核症状と呼んでいます。中核症状は、初めに記憶障害がみられますが、次第に、今は何月なのか、季節はいつなのか、ここはどこなのかといったことがわからなくなったり（見当識障害）、会話でも、「いつ、どこで、だれが、どうした」といった話題についていけなくなったりします。また、症状が進行して、着替えやトイレなどで手順がわからなくなると日常生活に支障をきたします。

アルツハイマー型認知症の中核症状

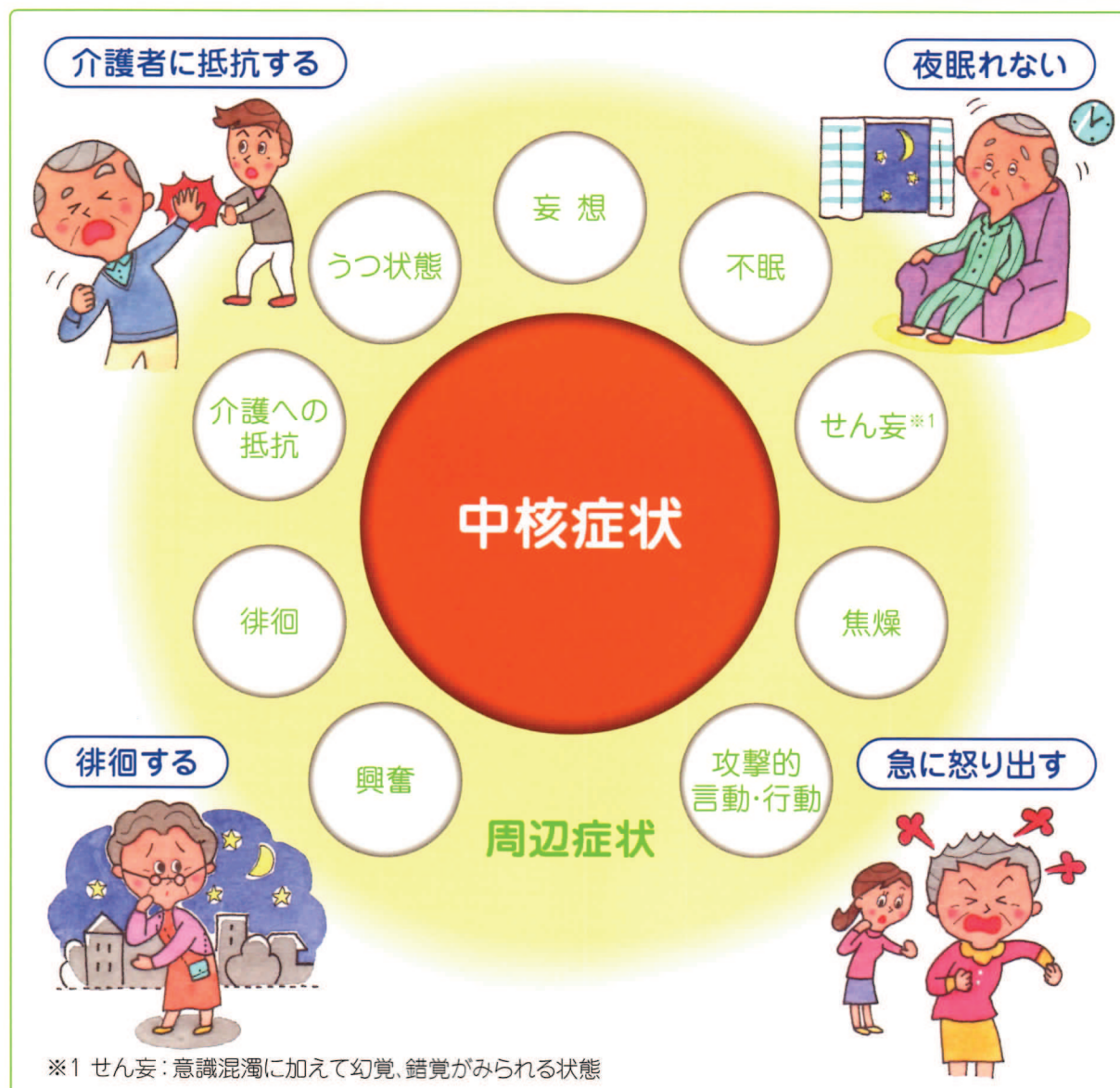


患者さんによって 現れたり、現れなかったりする周辺症状。

中核症状による認知機能の障害が行動の異常や心理の変化を引き起こすことがよくあります。これを“周辺症状”と呼んでいます。うつ状態、感情が不安定で怒りっぽくなる、場所が認識できないため徘徊してしまう、記憶の低下が原因でものが盗まれたなどと妄想に至るなどがあります。

現れる症状や程度には個人差があり、環境がかかわって起こることもあります。

アルツハイマー型認知症の周辺症状



アルツハイマー型認知症は 進行していく病気です。

アルツハイマー型認知症は進行性の病気で、その進み方は比較的ゆっくりです。発症から3～5年は軽度、5～8年には中等度や高度に進行するとされていますが、個人差があります。身体に影響が出るのは中等度の後期からで、ほとんど命に影響を与えることはありません。しかし、必ず進行するということを知った上で介護・治療計画を立てていきましょう。

アルツハイマー型認知症の重症度と症状



- 最近の出来事をしばしば忘れる。
- 年月日、時間、場所が不正確。
- 日常生活で全面的に介助を要す。
- 記憶にたよる内容の会話は困難。
- 注意力が減退。
- 新しい出来事は全く記憶できない。
- 複雑な家事がかなりできない。



朝田 隆：家族が認知症と診断されたら読む本，日東書院，2008より作図

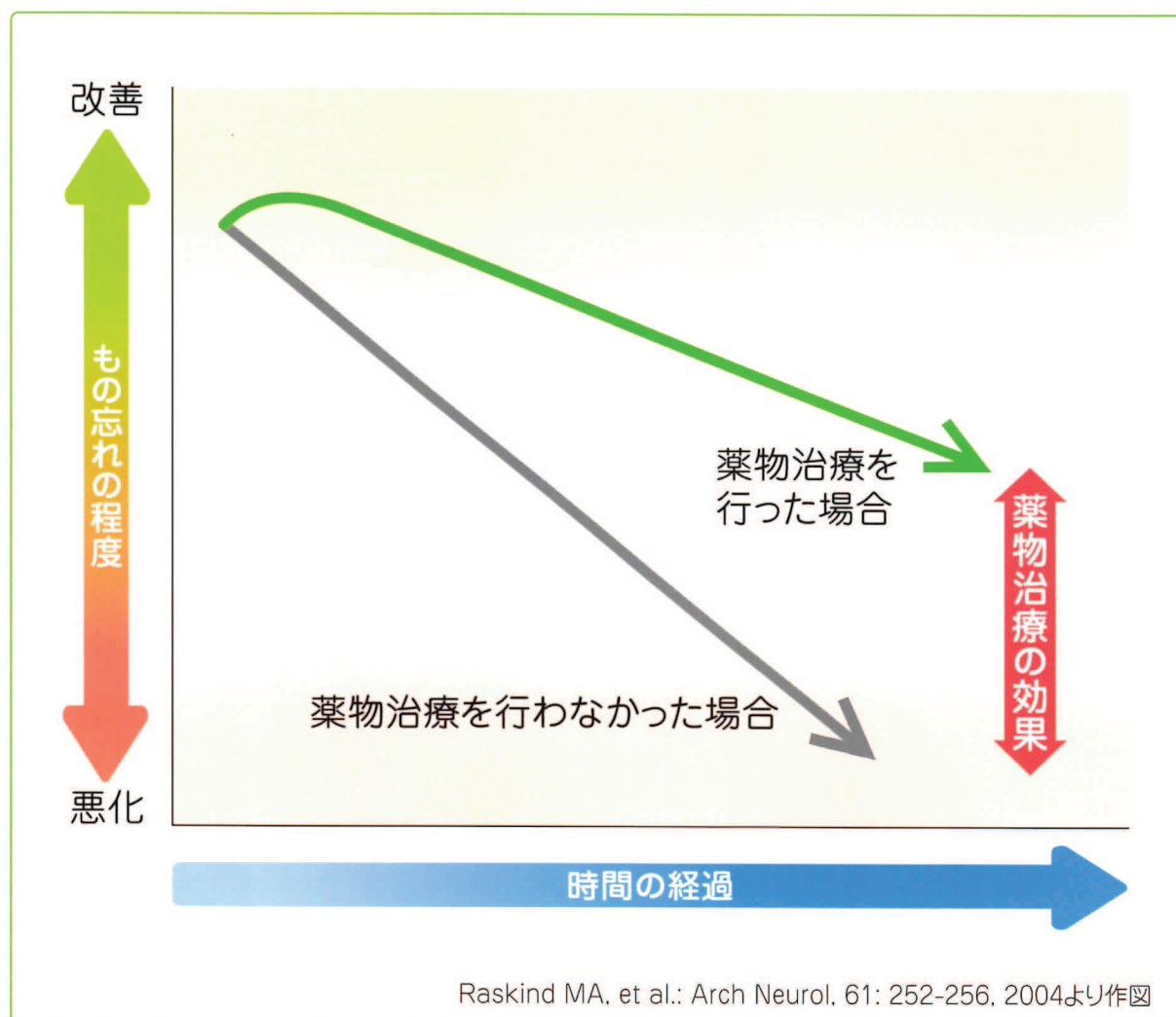
早期からの薬物治療で進行をゆるやかにし、適切なケア・介護で症状を良い状態に。

アルツハイマー型認知症と診断されたあと、薬物治療をしますが、現時点ではアルツハイマー型認知症の進行を止めることはできません。失われた機能も元に戻すことはできません。しかし、より早期から薬を用いることで、アルツハイマー型認知症の進行をゆるやかにすることができます。

また、環境を改善し、適切な介護・ケアを受けることで、表情が良くなったり、気持ちが落ち着いたり、意欲がみられるようにもなります。

より良い状態をできるだけ長く維持するために、良い環境のもと、薬による治療を続けていくことが大切です。

アルツハイマー型認知症治療薬の効果



可能ならできるだけ仕事は続けて。 好きなことを続けると情緒は安定。

アルツハイマー型認知症は記憶力が低下しても、感情が失われたわけではありません。したがって、できなくなったことに対するいたわりの気持ちで接することが大切です。好きなことをいつまでもできるように、その喜びを忘れないようにしてあげられれば、情緒は安定していきます。

脳を刺激するリハビリの例

運動をして
脳の血流をよくする



おしゃべりをする



手先を動かして
脳を活性化する



自分の好きな
集中できるものを続ける



身だしなみに
気をつける



叱らない。まず認める。 そして提案する。

記憶障害や認知障害をかかえていることから、患者さんは不安と緊張感でいっぱいです。叱ったり、「それをしてはダメ」と注意しても、理解できません。アルツハイマー型認知症の患者さんは、言葉の理解が不自由になると、相手の表情、語気、まなざし、ふれあいというように、コミュニケーションの手段が変化します。認知症に取り組んできた医師らが患者さんへの接し方を10ヵ条としてまとめていますので、ご参考になしてください。

接し方の10ヵ条

- | | |
|----------------------|------------------|
| 1. なじみの関係 | 顔なじみ落ち着き与える安心感 |
| 2. 心の受容 | 意に添ってこころ受け止め温かく |
| 3. 心のゆとり | 怒らずに相手に合わせるゆとり持つ |
| 4. 説得より納得 | 理屈より気持ちを通わせ納得を |
| 5. 意欲の活性化 | 本人を生きいきさせるよい刺激 |
| 6. 孤独にしない | 寝たきりや孤独にしない気づかいを |
| 7. 人格の尊重 | プライドやプライバシーの尊重を |
| 8. 過去の体験は
心のよりどころ | 本人の過去の体験大切に |
| 9. 急激な変化を避ける | 環境の急変避けて安住感 |
| 10. 事故の防止を | 事故防ぐ細かな工夫気配りを |

ポイントを知って上手に朗々介護。

認知症介護では、これまでできてきたことができなくなった点に目がいきがちですが、患者さんができることを重視すると介護がスムーズにいきます。また、コミュニケーションが少し難しくなっているなので、介護する側が具体的な言葉をかけてあげてください。最近は、“その人らしさ”を大切にする『患者さんに寄り添ったケア』の認知症改善の効果も注目されています。下記の『介護の10ヵ条』もご参考にしてください。

介護の10ヵ条

- | | |
|--------------|--------------------|
| 1. コミュニケーション | 語らせて微笑みうなずきなじみ感 |
| 2. 食事 | 工夫してゆっくり食べさせ満足感 |
| 3. 排泄 | 排泄は早めに声かけトイレット |
| 4. 入浴 | 機嫌みて誘うお風呂でさっぱりと |
| 5. 身だしなみ | 身だしなみ忘れぬ気配り張り生まれ |
| 6. 活動 | できること見つけて活かす生きがい作り |
| 7. 睡眠 | 日中を楽しく過ごさせ夜安眠 |
| 8. 精神症状 | 妄想は話を合わせて安心感 |
| 9. 問題行動 | 叱らずに受け止め防ぐ問題行動 |
| 10. 自尊心 | 自尊心支える介護で生き生きと |

認知症予防財団

できるだけご自身の介護の負担を減らすことを考えてください。

アルツハイマー型認知症の介護はとても長期間にわたります。身体的、精神的負担は症状の進行とともに大きくなります。したがって、一人で介護の負担を請け負わないよう、身内がある場合はぜひ相談を持ちかけたり、介護保険や公的機関を早くから利用することを検討してください。介護者はゆとりを持って介護できるよう、各地域のさまざまな窓口相談しましょう(裏表紙参照)。

介護のために考えておくこと

介護できる人は自分以外にいないか？

- 介護を手伝ってもらう先を早めに決めておく
- 介護サービスを利用する(p.13参照)

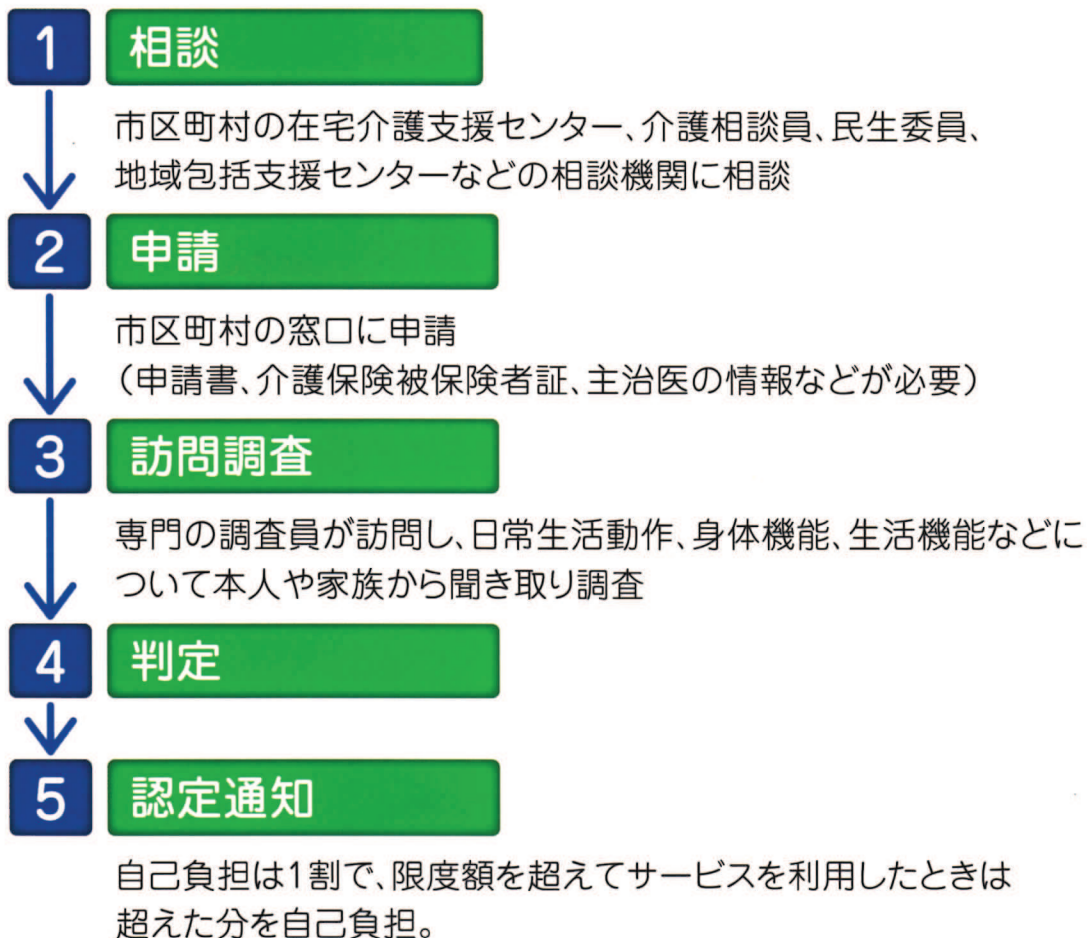
どこで介護するか？

- 住み慣れた家で知っている人と暮らすのがベスト
- 介護者の負担が大きい場合は、施設や病院を利用する

介護保険のサービスの利用のしかた

介護支援の訪問サービスや通所サービスを受ける、介護予防の用具を購入する、住宅を改修するなどには多大な経済的負担となりますので、介護保険制度は、要介護・要支援の方はぜひ利用したい制度です。本人あるいは家族が、市区町村役場や地域包括支援センターへ申請します。介護保険がありたら、居宅介護支援事業所に所属する介護支援専門員（ケアマネジャー）に連絡をしてケアプランを作成し、介護サービス事業所のサービスを利用します。

介護保険の給付を受けるには



介護保険で利用できるサービス：訪問介護、訪問入浴介護、訪問看護、通所介護（デイサービス）、短期入所生活介護（ショートステイ）、グループホーム、福祉用具の貸付・購入、住宅改修、施設介護など。

もっと情報を知りたい方は

公的機関

- 保健所・保健センター

自治体にもよりますが、精神科医師、精神保健福祉相談員、保健師等が相談や講習会を行っています。事前予約が必要な場合もありますので、実施日等は最寄りの保健所にお問い合わせください。

- 地域包括支援センター

地域住民の在宅介護に関する相談などを行政にかわって行っている機関です。各市区町村に設置されています。

電話相談

- 認知症の人と家族の会 0120-249-456 (無料)

ウェブサイト

- メンタルナビ <http://www.mental-navi.net/>
- 認知症の人と家族の会 <http://www.alzheimer.or.jp/>