

認知症の受診と治療・ケア

●医療機関にかかるとき

まずはかかりつけ医に相談しましょう

かかりつけ医は、日頃から患者さんの健康状態を把握し、ちょっとした体の不調などにも気軽に対応してくれる身近なお医者さんです。認知症が気になったとき、まずはかかりつけ医を受診しましょう。

かかりつけ医のメリット

- 早い段階で変化に気付いてくれる
- 本人や家族の不安に対する相談やアドバイスをしてくれる
- 適切な専門機関を紹介し、受診を勧めてくれる
- 地域の認知症介護サービス機関との連携 など

認知症サポート医をご存知ですか？

認知症サポート医とは、認知症の人たちを見ている、かかりつけ医から相談を受けたりアドバイスをしたりする医師です。認知症の専門知識を持っており、地域で認知症の人たちをケアするための大切な役割を担っています。

上手に受診を促すために

認知症の疑いのある人が、自ら医療機関を訪れるケースはほとんどありません。本人にためらいがある場合や自覚がない場合は、受診を促すときの表現を工夫してみましょう。本人に寄り添い、人としての尊厳や自尊心を傷つけないように注意することが大切です。

本人の自覚がある場合



何かの病気かもしれないので
検査してみませんか？

ずっと元気でいて欲しいから

早く発見できれば
進行を遅らせることもできますよ



本人の自覚がない場合



私の健康診断に付き添って

一緒に健康チェックに
行きませんか

体に悪いところがないか
先生に診てもらいませんか



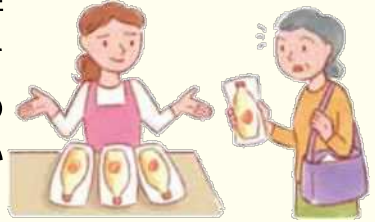
どうしても受診したがないときは、お住まいの地域包括支援センターに相談を!

●適切な対応で症状の改善も可能です

《周囲による早期対応の例》

事例1 家族の気づきで早期に治療が開始できた

「同じものを何度も買ってくる」「今まで使っていたリモコンの操作ができなくなった」などの行動を見て、家族が「もしや?」と気づきました。普段は通院することのない母に、「私の健康相談に付き添ってください」とお願いして、病院へ行き診察したところ、『初期の認知症』と診断されました。「いつまでも元気でいて欲しいから」と伝えることで、服薬治療を開始することができました。



ポイント 早期発見のカギは家族が握っているケースが多いです。もの忘れがひどい、判断や理解力が衰えるなどの変化に気づいたら、「歳のせい」と考えず、医師の診断を受けましょう。

事例2 薬の飲み方を工夫して、服薬の負担を軽減

直前までやっていた用事を忘れてしまうなどの症状があり、今まで得意だった日曜大工もやらなくなり、明らかにこれまでとは生活の様子が変わってきました。また、糖尿病などの持病があり、複数の薬を服用しているため、飲み忘れが多く、気になっていました。服薬の負担を軽減するため、かかりつけ薬剤師に相談して薬を一包化してもらおうと、飲み忘れがなくなりました。しばらくして、以前のように日曜大工で棚の修理などに取り組むようになりました。



ポイント 一度に何種類かの薬を服用する際に、薬を1袋にまとめることを「一包化」といいます。飲み忘れや飲み間違いをなくすために有効な方法です。また、飲み薬を塗り薬や貼付薬などに形態を変えることで、本人の負担減や服薬管理に役立ちます。

事例3 地域の見守りで外出ができるように

買い物に出かけたとき、レジでお金の計算ができなくなったことをきっかけに、外出しなくなってしまった母。「このままでは体力や認知機能の衰えが進行してしまうのでは」と心配していたある日、お友達から誘われて散歩に出かけることになりました。すると、ご近所のみなさんが積極的に声をかけてくださり、楽しい時間を過ごせたようです。地域のみなさんの支援や見守りによって、少しずつ母の外出する機会が増え、表情も明るくなってきました。



ポイント 周囲の人のちょっとした声かけでも、症状の改善や進行を遅らせることにつながるケースがあります。住み慣れた地域で自分らしく過ごすために、地域の支え合いはこれからますます大切になります。

●よくある症状と対処法

認知症の人は、ときに不可解な行動で、ときに乱暴な言葉で、身内や介護者を驚かせたり困らせたりする場合があります。しかし、本人も日々とまどい、悩んでいることを忘れてはいけません。本人の気持ちに寄り添いながら接するためにできることを一緒に考えていきましょう。

ケース1

家にいるのに「家に帰る」と言う

本人の気持ち

- 今いる場所がどこなのかわからない
- 実家や昔住んでいた家を自分の家と思っている
- 家族の顔がわからないため、ここは自分の家ではないと思ってしまう

注意点

「出歩かないで」と注意したり、出られないように部屋に閉じ込めるようなことは避けなければいけません。本人の帰りたいという欲求を抑えることはBPSDにつながる可能性もあります。外へ出ようとするのを無理やり止めると、興奮して暴れる人もいます。また、ここが家だと説明しても理解させるのは難しく、かえって不安にさせてしまいます。

適切な対応例



- *「今日はもう遅いから泊まっていてください」と誘う
- *「お送りしましょう」と一緒に外へ出て、近くをひと周りして家に戻る

ケース2

ご飯を食べたのに「まだ食べていない」と言う

本人の気持ち

- 満腹感が感じられない
- ご飯を食べさせてもらえない
- いじめられている

注意点

食べたことを忘れてしまっているので、「食べましたよ」と主張しても理解してもらえません。満腹中枢が鈍くなり満腹感を感じられないために、「自分は食べていない」と思っていることもあります。

適切な対応例



- *「今作るからこれでも食べて待ってね」と果物など軽いものを渡す
- *「お腹がすいたの?」とひとまず主張を受け入れてあげる

ケース3

幻覚が見えると訴える

本人の気持ち

- 恐ろしい
- 誰も助けてくれない
- 泥棒かもしれない

注意点

本人は本気ですから、否定されても納得しません。だからといって話に調子を合わせると、幻覚の症状が進行してしまうかもしれません。不安を取り除くことを第一に考えましょう。

適切な対応例



- *照明をつけて部屋を明るくする
- *本人の主張をよく聞いた上で、「私がそばにいるから大丈夫ですよ」と安心させる

ケース4

突然大声で叫ぶ、暴れる

本人の
気持ち

- 意思を伝えたり、簡単な動作ができないことへのいらだち
- (妄想・幻覚などによる)恐怖心
- 情緒が不安定

注意点

本人が興奮状態にあるときに、介護者があわてたり、力で抑え込もうとしたりするのは逆効果です。認知症の人はストレスを抱えており、これが症状の原因になっています。ストレスの要因を見つけ、取り除いてあげることが理想です。

適切な対応例



- * できるだけ穏やかに接し、「どうしたの」と問いかける
- * 「あら、そういえばさっき……」などと別の話題をもち出し注意をそらす

ケース5

お金や財布を盗まれたと騒ぐ

本人の
気持ち

- 誰かが盗んだに違いない
- なくすはずがない
- 自分はいやがらせを受けている

注意点

「しまい場所を忘れたのは自分でしょう」と指摘されても納得しません。また、疑われた人が見つけると、「やっぱり犯人だ」と思われてしまいます。見つけてもすぐに言わず、本人が自分で見つけられるよう上手く誘導しましょう。不安な気持ちや寂しさが「盗まれた」という妄想につながることもあります。

適切な対応例



- * 「一緒に探そう」と協力する姿勢を見せ、本人が見つけ出せるように誘導する
- * 見つかったら、「見つかってよかったね」と安堵の気持ちを示す

ケース6

排泄に失敗してしまう

本人の
気持ち

- 恥ずかしい、情けない
- 失敗したことを隠したい
- トイレの場所がわからない、間に合わない

注意点

排泄の失敗は本人にとってもつらいものです。いやな顔をしたり叱ったりしてはいけません。汚れた下着を引き出しなどにしまうのは、失敗を知られたくない気持ちの現れです。黙って片づけましょう。

適切な対応例



- * 失敗のことには触れず「少し濡れたから着替えましょうか」と声をかける
- * トイレの場所をわかりやすくしたり、もよおすそぶりが見られたらトイレに誘導する

知ってください 認知症の人への対応

対応の心得「3つのない」

驚かせない

急がせない

自尊心を
傷つけない

認知症の人だからといって付き合いを変える必要はありませんが、認知症にともなう認知機能低下があることを正しく理解して、対応することが必要です。

対応の7つのポイント

まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。

やさしい口調で

小柄な方の場合は、体を低くして目線を同じ高さにして対応します。

余裕を持って対応

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。

おだやかに ハッキリとした話し方で

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくり、はっきりと話しましょう。早口、大声、甲高い声でまくしたてないようにしましょう。

声をかけるときは1人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声をかけます。

相手の言葉に耳を傾けて ゆっくり対応する

認知症の人はせかされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応をうかがいながら会話しましょう。

後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」など相手に寄り添った声かけを。