

「認知症になっても大丈夫」 ～安心して暮らせる町づくり～

講師：戸 来 睦 雄¹⁾

1. 講座の概要

本講座は三部構成とした。第一部は認知症についての基礎的な知識について、認知症の人の目線に立ったDVDを見ながら講演した。第二部では「劇団あどはだり」の寸劇による認知症の人への悪い対応の仕方を見てもらい、良い対応の方法を考えた。第三部では、介護の現場の体験から学んだ認知症の人の行動とその対応について発表をした。以下、講座の詳細について報告する。

2. 第一部 認知症の基礎的知識

(1) 認知症と原因疾患

認知症とは、いろいろな原因（脳の後天的な病気）で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、日常生活に支障を生じた状態（およそ6ヶ月以上継続）をいう。認知症の原因疾患には四大認知症といわれる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、前頭側頭型認知症のほか、クロイツフェルト・ヤコブ病、正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、アルコール性認知症などが挙げられる。

また18歳以上65歳未満で発症する若年性認知症の他、最近では健常者と認知症の人の中間にあたる症状のMCI（軽度認知症）がある。

(2) 認知症高齢者の数

認知症高齢者の数は年々増加しており、厚生労働省の予測では2015年は約525万人、2020年には約631万人、団塊の世代が75歳以上となる2025年には約730万人になると予測されている。また、65歳以上の認知症の有病率の将来推計は2015年では15.5%、2020年には17.5%、2025年には20.0%と5人に1人が認知症と予測されている（「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」より）。

(3) 中核症状と行動・心理症状（BPSD）

認知症になると、多少の差はあるものの誰にでも見られる中核症状と、その中核症状が原因で起こる行動・心理症状（BPSD）がある。

中核症状には表-1のような症状がある。

中核症状への対応については、①見当識障害には、生活リズムを確立し、環境を整備する②記憶障害には、物忘れを責めず根気よく接する③判断力の障害には、情報を簡素化し、判断の材料を増やさない④実行機能の障害

表-1 認知症の中核症状

見当識障害	日時や場所、人、季節などの感覚が不確かになる
記憶障害	新しいことを覚えこむ力（記銘力）、覚えたことを記憶のプールの中にとどめておく力（保持力）、改めて過去の記憶を呼び起こす力（想起力）が弱くなっていく
判断力の障害	物事の判断が難しくなる
実行機能の障害	計画を立てたり、順序立てて物事を行うことが困難になったり、手順がわからなくなる
失認	目は見えているのにそれが何なのかわからない
失語	名前が出ない。アレ、ソレ等の曖昧表現になる
失行	手や足は動くのに、どうするか、どうしたらいいのかわからなくなる

1) 弘前医療福祉大学短期大学部 生活福祉学科 介護福祉専攻（〒036-8102 青森県弘前市小比内3-18-1）

表-2 認知症の行動・心理症状 (BPSD)

行動・心理症状 (BPSD)	
主な行動症状	主な心理症状
・徘徊 ・攻撃性 ・不穏 ・焦燥 ・多動 ・不適切な行動 ・性的脱抑制 等	・妄想 ・幻覚 ・抑うつ ・不眠 ・不安 ・誤認 ・無気力 ・情緒不安定 等

には、理解しやすいように1つ1つの言葉かけをする、などの対応が大切である。

また、行動・心理症状 (BPSD) には表-2のような症状がある。

認知症の人の行動・心理症状 (BPSD) は、中核症状にさまざまな要因が影響して出現するといわれている (図-1 参照)。また行動・心理症状 (BPSD) の出現で介護者が混乱し、不適切なケアが認知症の人の症状を悪化させてしまうという悪循環が起こるといわれている (図-2 参照)。

認知症になり行動・心理症状 (BPSD) が出現したとしても、何もわからなくなるのではなく、わかりにくくなるだけで、わかることもたくさんあるといわれる。本人が混乱しないように時間をかけてゆっくりと対応することが大切である。認知症の人へは介護者が①共感しながら…②気持ちに寄り添い…③決してあきらめない…という「3K」の気持ちで対応することも大切なのではないだろうか。

また、認知症の人を介護する家族がたどる心理ステップは5段階あるといわれている。(表-3)

認知症の人の介護をしている介護者がたどる心理ス

テップにおいて、最も精神的に介護困難な時期は第1、第2ステップの頃だといわれる。家族は介護に全く余裕がなく、認知症の人への対応も空回りし、頑張るほどに行き詰ってしまい、介護疲れから虐待が起こるのもこの頃だといわれている。第3ステップになると少し気持ちにゆとりが出て、介護のコツがわかり以前より上手に関われるようになる。

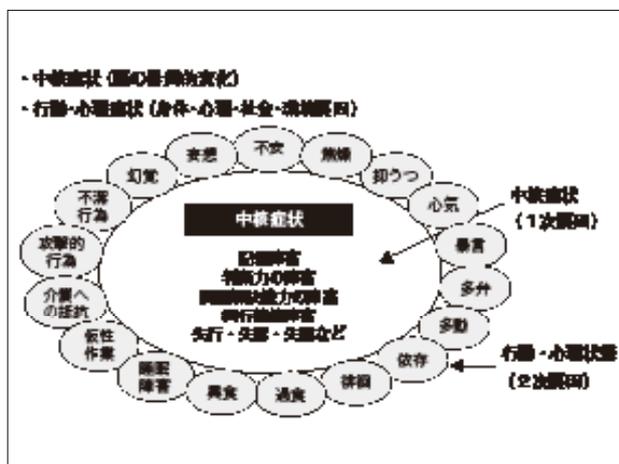
さらに認知症の人を介護している家族には、4つの苦しみがあるといわれている。その四つとは、①24時間気の休まるときのない介護で、心身ともに疲労に陥っている②家庭生活が混乱している③先行きに大きな不安がある④苦勞が周りの人にわかってもらえず孤立無援の思いである、の4つである。そのような家族の思いを受け止めることも必要なのではないだろうか。

3. 第二部 「劇団あどはだり」による寸劇

本学教員による「劇団あどはだり」の寸劇で、認知症の人への対応の方法を見ていただいた。

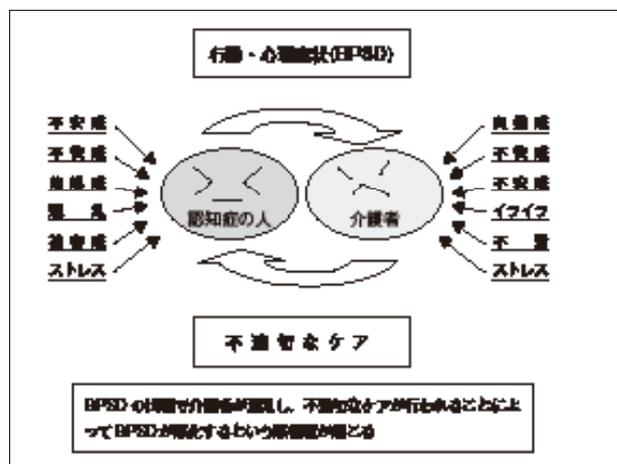
(写真-1) (写真-2)

図-1 認知症症状の中核症状と行動・心理症状



出典：加藤伸司「認知症の人を知る」ワールドプランニング 2014

図-2 認知症の人と介護者との間に起こる悪循環



出典：加藤伸司「認知症の人を知る」ワールドプランニング 2014



(写真-1)



(写真-2)

4. 第三部 認知症の人の行動とその対応について ～ 介護の現場の体験から ～

講師が、自らの介護職員時代の体験談を踏まえ、「認知症の行動とその対応」をテーマに講演した。講演内容は2つに分かれており、1つは、認知症の人の過去の職歴にまつわる行動とその対応について、もう1つは、認知症の人が強い思いを抱いているが故に引き起こす行動とその対応についてである。

1つ目の、認知症の人の過去の職歴にまつわる行動とその対応については、事例をもとに、例えば認知症が重度になっても、長年の職業経験によって培われてきた技術

や習慣（手続き記憶）は維持されることがあり、日常生活においてもその片鱗をみることが出来る。認知症の人の行動を理解する上では、目先の認知症状にばかり捉われるのではなく、その方の生活背景や職歴等にも目を向けることで、行動理解が深まることが紹介された。

2つ目の、認知症の人が強い思いを抱いているが故に引き起こす行動とその対応については、認知症の人が何かしらの強い思いを抱き、その思いを成就させるために取った行動等について、こちらも事例をもとに紹介された。介護者には、認知症の人の、思いを成し遂げたいという気持ちを十分に理解し、その気持ちに寄り添う姿勢、ケアが求められる。それは時として、はっきりと言

表-3 家族がたどる心理ステップ

第1ステップ まさかそんなはずはない、どうしよう	
驚愕・とまどい 否定	おかしい行動に少しずつ気づき始め、驚き、とまどう。 周囲にはなかなか理解してもらえない。介護者自身も、病気だということを受容できないでいる。
第2ステップ ゆとりがなく追いつめられる	
①混乱 ②怒り・拒絶・ 抑うつ	認知症の症状に振り回され、精神的・肉体的に疲労困ぱいする。やってもやっても介護が空回りする。 「自分だけがなぜ…」 「こんなにながらんでいるのに…」と苦勞しても理解してもらえないことを腹立たしく思う。 認知症の人を拒絶しようとする。そんな自分が嫌になる。 (必要に迫られ、認知症や介護サービスに関する情報を手当たり次第に探し求め始める)
第3ステップ なるようにしかならない	
①あきらめ ②開き直し ③適 応	怒ったりイライラしても仕方ないと気づく。 (介護サービスを使うなどして生活を建て直し始める) なるようにしかならないと開き直す。自らを「よくやっている」と認められるようになる。 認知症の人をありのままに受け入れた対応ができるようになる。介護に前向きになる。
第4ステップ 認知症の人の世界を認めることができる	
理解	認知症の症状を問題ととらえなくなり、認知症の人に対するいとおしさが増してくる。
第5ステップ 人生観への影響	
受容	介護の経験を、自分の人生において意味あるものとして位置づけていく。自分なりの看取りができる。

注：杉山孝博氏や松本一生氏が提唱している基準を参考に、(公社)認知症の人と家族の会愛知県支部が独自に検討を加えて作成。

出典：新・介護福祉士養成講座12「認知症の理解」 中央法規2015

葉として表出しない場合もあるため、認知症の人が今何を考えているのか、どのような気持ち（思い）を抱いているのか、相手の気持ちを推察する力、また、そのサインを見逃さない観察力を備えている事も必要である。

5. まとめ

認知症の初期症状には①時間が気にならなくなる②話がかみ合わなくなる③時間がたったら記憶がなくなる④物事が一回で済まなくなる⑤いつもしていたことをしなくなる⑥以前より気持ちが抑えられなくなる等の症状がみられる。このようなことが起きたり、周りの人が変化に気づいた時はどうすればいいのだろうか。そんな時は一人で抱え込まずに早目に地域包括支援センターなどに相談することが大切である。

そのような認知症の初期症状に気づいたり対応の方法を理解するためにも、認知症の知識を身につけ理解することが必要である。各市町村では「認知症サポーターキャラバン」を実施し認知症を理解し、認知症の人や家族を支える「認知症サポーター」を一人でも増やし、安心して暮らせる町づくりを地域の人の手で展開しようと取り組んでいる。

たとえ認知症になったとしても地域で支えて、皆が安心して暮らせる町づくりを目指すことが大切なのではないだろうか。

引用文献

加藤伸司「認知症の人を知る」ワールドプランニング 2014
新・介護福祉士養成講座12「認知症の理解」中央法規 2015

参考文献

加藤伸司「認知症になるとなぜ「不可解な行動」をとるのか」河出書房新社 2005
認知症介護実践研修テキストシリーズ1「新しい認知症介護 実践者編」第2版 中央法規 2006
認知症介護実践研修テキストシリーズ2「新しい認知症介護 実践リーダー編」第2版 中央法規 2006
認知症介護実践研修テキストシリーズ3「図表で学ぶ認知症の基礎知識」中央法規 2006