



うつろ

2017年6月号

No. 55

発行/最上郡最上町向町536-9

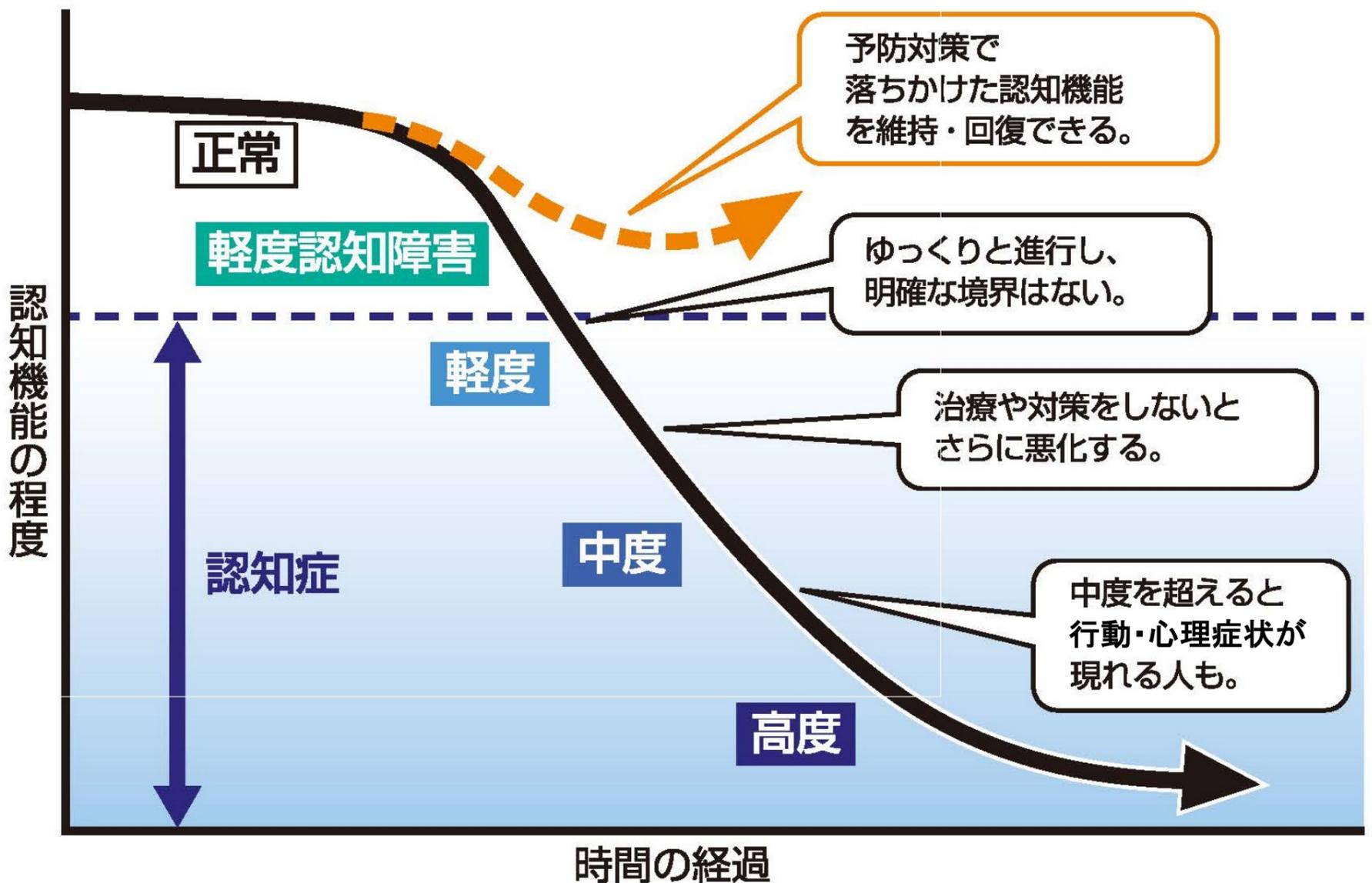
内科:循環器科

医療法人 永井医院

TEL.0233-46-1511

<http://www.nagai-clinic.or.jp>

特集：認知症



物忘れが気になりはじめた人やご家族が認知症でお困りの方はぜひご覧ください

認知症が心配な方へ

院長 永井俊一

社会の高齢化に伴い、認知症の方はどんどん増えてきています。厚生労働省の推計によると、2025年には700万人をこえ、65歳以上の5人に1人が認知症となるそうです。2025年の最上町における65歳以上の人口は3,200人程度と推計されていますから、認知症の人は600人くらいいることとなります。だれでも認知症になるのは嫌ですが、長生きすれば認知症になる可能性はみんなにあるわけです。そこで今回は認知症を特集しました。認知症を治す薬は、今のところ残念ながらありません。しかし、日常生活の注意や家族などまわりの人の理解で、認知症の進行を遅らせることは可能です。認知症の直接の原因は脳細胞が壊れることによる記憶障害（中核症状）です。記憶障害が原因となり、不安や妄想、暴言、行動異常などの様々な症状（行動・心理症状）が引き起こされます。介護をする上では、どうしてそういう異常な行動をするのかをできるだけ優しい気持ちで理解してあげることがとても重要です。この特集では認知症の徴候を早くとらえるにはどうしたらいいか、認知症が進まないようにするにはどうしたらいいか、認知症の介護は何を気をつけなければいいかなどをまとめています。冊子の真ん中に「認知症のチェックリスト」をはさみました。物忘れが気になる人はこのチェックリストを使って自己チェックしていただき、チェックの数が多いようであれば外来に持参していただければと思います。

新庄市の明和病院が今年2月21日に、認知症の鑑別診断や初期対応を担う専門機関である「地域型認知症疾患医療センター」に指定されました。当院では明和病院や尾花沢病院などとも密接に連携をとって認知症の診療に力を入れていきます。心配なことはどうぞお気軽にご相談ください。



認知症のリスクを調べる血液検査

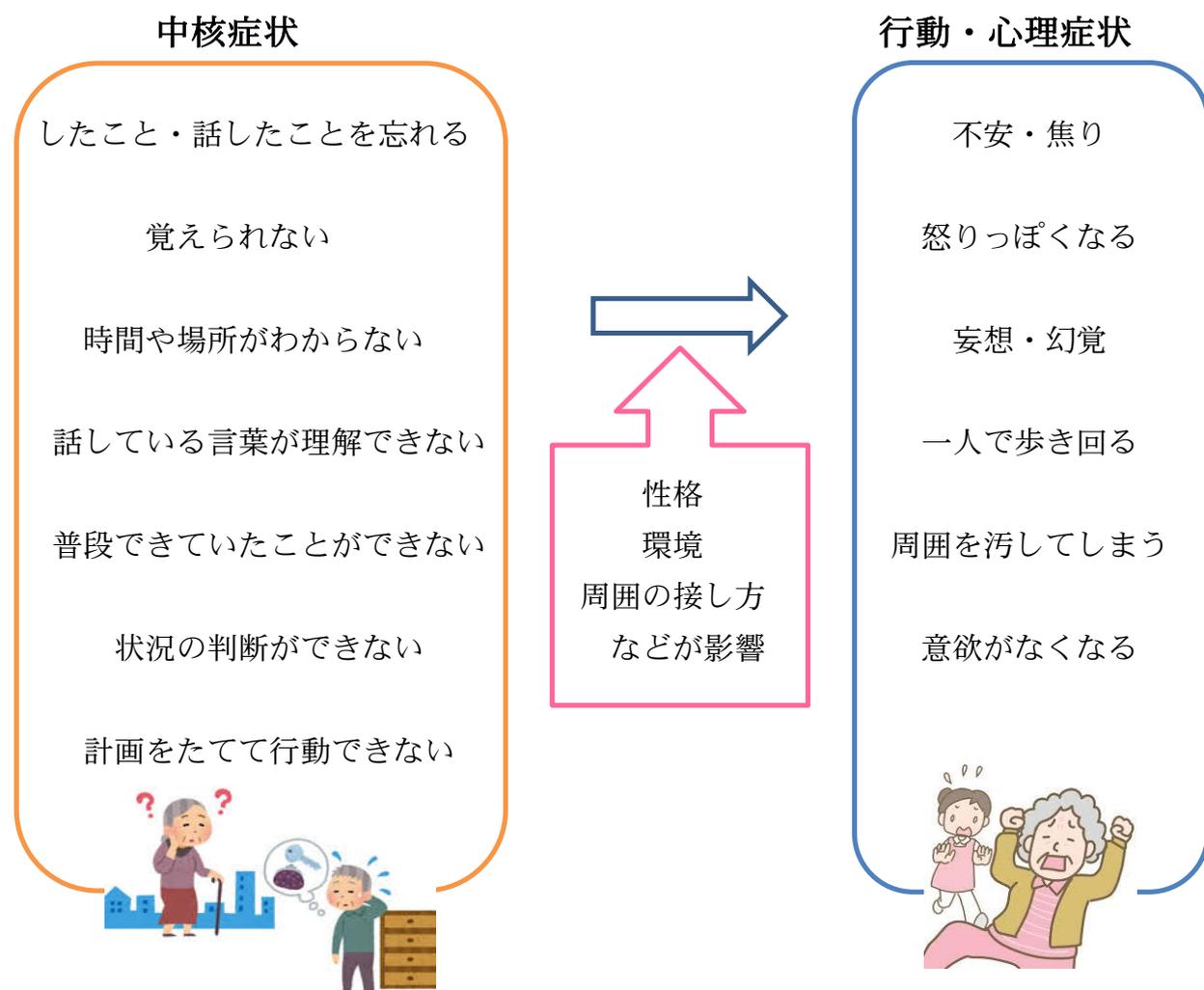
認知症の中でもっとも多いアルツハイマー型認知症は、アミロイドβペプチドが脳に蓄積し、脳細胞に障害を与えることが原因であることがわかっています。血液中のアミロイドβペプチドの毒性を弱めたり、脳・髄液からの排出に関わる3つのタンパク質(ApoA1、C3、TTR)の血液中の濃度を調べることにより、アルツハイマー型認知症になる可能性をA~Dの4段階で判定することができます。50歳以上が対象です。

当院でも6月からこの検査ができるようになりました。検査は予約制で、採血から結果が出るまで2~3週間かかります。検査料金は24,840円で、保険はききません。

認知症の症状

看護師 佐々木寿美子

認知症の症状には、「中核症状」と「行動・心理症状」の2つがあります。「中核症状」は、脳の神経細胞の障害によって起こる症状です。「行動・心理症状」は中核症状があることによって引き起こされる症状です。ご本人の性格や環境、周囲の方の接し方などにより現れ方に個人差があります。



認知症の方は、中核症状によって生活が不自由になり、不安を抱くことが多くなります。また、焦りや反発から気持ちが安定せずに失敗をくり返すことも少なくありません。

認知症の方と一緒にいると、できないことばかりが目についてしまうかもしれません。症状によっては家族に大きな負担となり、イライラや不安になることもあると思います。

認知症の方の行動には、それなりの理由があります。認知症を徐々に理解し受け入れ、かかわっていくことで、本人の尊厳を保ち、ご家族の負担も少なくすることができます。

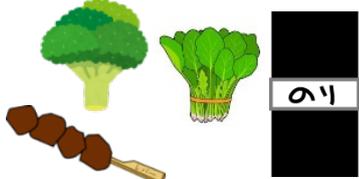
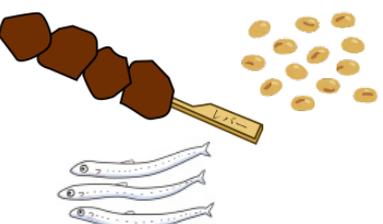
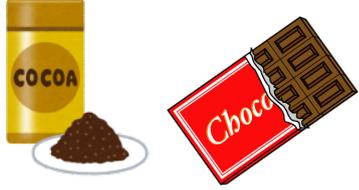


認知症になりにくい食事

管理栄養士 齋藤広美

認知症予防の食事のポイントは、『栄養バランスのとれた食事』をとることです。高血圧や動脈硬化は認知症の原因になると言われており、普段の生活習慣がとても大切です。食生活から認知症を予防しましょう。

認知症予防が期待される食品

 <p>ほうれん草・ブロッコリー 焼き海苔・レバーなど 脳神経細胞の維持に関与していると言われてい ます。 【葉酸】</p>	 <p>青魚、鮭、うなぎなど 血栓をできにくくする働き があると注目されています。 【DHA】</p>	 <p>大豆、レバー、小魚など 神経伝達物質の合成に関与す ると期待されています。 【レシチン】</p>
 <p>チョコレート、ココアなど 脳細胞を増やすために必 要だと言われています。 【カカオポリフェノール】</p>	 <p>セロリ、パセリ、チェリー 赤ワインなど 新しい脳細胞の生成を促す 効果が期待されています。 【アピゲニン】</p>	 <p>オリーブオイル、ナッツ類、肉 類、大豆製品など 脳神経細胞の老廃物を分解し てくれる働きに注目されてい ます。 【オレイン酸】</p>

認知症予防効果のある食品は様々ですが、基本は『バランスのよい食事』です。偏らないように、いろいろな食材を少しずつとり食生活を整えましょう。1回の食事、または1日の食事、できるだけ多くの種類の食品をとれるように心がけましょう。単品よりも主食、主菜、副菜、汁物などのある**定食スタイル**がお勧めです。麺類や丼ものなどの単品の場合には、多くの種類の具が入っているメニューを選ぶ。また副菜（野菜のおかず）をプラスするようにしましょう。バランスのよい食事を取り、認知症予防をしていきましょう。



*** 齋藤先生の栄養指導は、毎週水曜日に予約制で受けられます。**

認知症を進ませないための脳トレーニング

看護師 間絵理 森めぐみ

物忘れが気になるようになってきた時に、どんなことに気をつけたらいいでしょうか。頭の運動不足が認知症になる要因と考えられていますので、頭を使って脳神経を刺激する生活を送ることが認知症の予防となります。例えば、パズル、将棋、カラオケなどが脳を活性化します。計算をする（足し算、引き算）、読み書きをする（日記を書く、新聞を書き写す、声に出して読む）、塗り絵や折り紙、しりとりなども効果的です。テレビでも脳を活性化するクイズ番組がたくさん放送されています。思い出しゲームを例として載せてみます。頭を働かせ思い出してみましよう！

① 3文字の野菜5個

（レタス、セロリ、パセリ、オクラ、トマト、ミズナなど）

② □を使った漢字20個

（品、国、話、因、舌、杏、和、味、罌、四、囟、目、日、田、町など）

③ 赤い食べ物5個

（りんご、梅干し、トマト、いちご、スイカ、マグロ、いくらなど）

その他にもこんなことに気をつけてみてください。

1. 適度な運動を行い足腰を丈夫にしましょう。
2. 深酒とたばこはやめて規則正しい生活を心がけましょう。
3. 生活習慣病の予防・早期発見・治療を継続しましょう。
高血圧の方は脳血管性認知症のリスクが3.4倍、
糖尿病の方はアルツハイマー型認知症のリスクが4.6倍になります。
4. 転ばないように気をつけましょう。頭の打撲は物忘れを招くことがあります。
5. いろんな事に興味と好奇心をもち、新しいことにチャレンジしましょう。
6. 旅行の計画を立てたり、効率よく仕事や家事、作業などができる段取りを考え実行しましょう。
7. こまやかな気配りをした、よい付き合いをしましょう。
8. いつも若々しく、おしゃれ心を忘れずにいましょう。
9. くよくよしないで、明るい気分で生活しましょう。

☆元気に、はつらつと過ごし認知症を予防しましょう！



認知症の方への接し方のポイント

看護師 佐々木寿美子

症状にあわせて対応し、環境を整えることで症状の緩和や予防をすることができます。個人ごとに症状や反応は違います。ご本人に合った接し方を見つけることが大切です。

怒りっぽくなる

興奮や暴言、暴力、介助の拒否などがみられることがあります。否定や注意をされたり嫌なことをされると、不安・不快感を持ちます。その感情を抑えられず態度に出たり、考えを言葉にして伝えられないかわりの表現方法でもあります。



わたしは間違っていない。
何を言っているかわからない。
うまく伝えられない。

間違えたり、同じ事を繰り返しても否定しない。
危険な行為は、強い口調にならないようにして注意する。
嫌なことは無理をさせず、時間をおいてからすすめてみる。
ゆっくりあせらせない。落ち着いた態度で、安心感を与える。

何度も同じことを聞く、話す

したこと・話したことを忘れてしまったり、思い出せず同じことをくり返してしまいます。また、忘れたという自覚がないことがあります。わからないことに不安を感じ同じことを繰り返していることもあります。



「何回も聞いたよ」「また同じことしてる」など否定的なことは言わない。
「そうなんだね」「何か心配なの？」と受け止める。一緒に考える。

着替えや入浴を嫌がる

入浴・着替えをしたことを忘れたり、恥ずかしさや不安感から拒否をすることがあります。今までできていたことが順序だててできなくなり、おっくうになることもあります。無理にすすめると、怒ったり激しい抵抗につながります。



無理に着替えさせようとしない。
拒否する理由がなにか確認する。(無理に問い詰めない)
一部分だけの着替えや、体を拭くなど方法を変えてみる。
同性の人や、信頼している人にすすめてもらう。

妄想・幻覚

置いた場所を忘れても、忘れたことを認めずに盗られたと考える「もの盗られ妄想」、不安感から、誰も助けてくれない・悪く思われている、と考える「被害妄想」などがあります。

「幻覚」は、他の人にはわからないものが見える・聞こえることです。脳や自律神経の障害からおこるものや、不安や恐怖感から見えるものがあります。



大事なものを誰かに盗られた。
自分には見えているのに、なぜ違うと言われるんだ。
自分は悪く思われている。

一緒に探し、探し物のある場所に誘導して自分で見つけさせる。他の人が見つけないようにする。
本人が信頼している人などに話を聞いてもらう。
幻覚を否定せず、見間違いを防ぐよう環境を整える。

周囲を汚してしまう

トイレの場所がわからず間に合わない、トイレットペーパーを拭き取る物だと認識できない、きれいに拭き取れない、ズボンの脱ぎ着ができない、といった理由で失敗してしまうことがあります。なんとか自分できれいにしようとした結果、周囲まで汚してしまいます。汚してしまった恥ずかしさで、汚れ物をタンスなどに隠してしまうこともあります。



汚してしまった。なんとかしなくちゃ！

「トイレ」「ちり紙」など、はり紙をしてわかりやすくする。
紙パンツや、脱ぎ着のしやすい服にする。
一緒にいるときは時間を決めトイレに誘導する。
汚しても強く怒らない。自尊心を傷つけないようにする。

普段できていたことができない

食事をする、歯を磨く、料理を作るなど今までできていたことができなくなることがあります。食べ物だと認識できない、歯ブラシの使い方を忘れている、料理の手順を計画立ててすることができなくなるなど、理由はさまざまです。

なぜできないのか、話を聞いたり様子を見る。落ち着いた口調で説明する。
できるところは自分でさせ、全部介助しない。(できることが減らないように)