



『私の忘れもの』

第27号

H21.10.27



☆ 認知症になった方への関わり方・・・時間の観念がなくなる

認知症を発症すると、比較的早い時期から失う能力の一つに、時間の経過の喪失があります。「今何時？」と頻繁に聞くのもそのためです。わずか5分が何時間にも感じられたりします。家族の姿が数分見えなくても置き去りにされたのではなどと不安になり、怒ったり騒ぎ出したりすることがあります。どのくらい時間が経過したのかを計る物差しがないのです。また、自分自身の不安が、何が原因で起きているのかも良くわからないと思われまます。

例えば、関わる方法の一つとして、家族がスーパーに出かけるとき、言葉で「買い物から11時には帰りますよ」と説明すると同時に、紙に「11時には買い物から帰ります」と書いて、目覚まし時計（秒針の無いもの）と一緒に手渡すのも一つの方法です。日常生活の中で、孤立感を少なくする声かけや態度が、ご本人の不安を和らげることに繋がってきます。認知症を発症すると、こうした時間の観念をはじめ多くのことが失われていくのだということをよく理解しておくことで、関わる者自身の心の安定を図ることができやすくなってきます。（松尾 記）

☆ 認知症の種類・・・脳血管性認知症（原因と症状と予防）



（原因）脳血管性認知症は、認知症の中で約30%を占めているといわれています。脳血管障害には、脳梗塞・脳出血・くも膜下出血などがありますが、大小さまざまな脳梗塞や脳出血が大部分（70%から80%）です。脳血管障害により脳の血流量や代謝量が減少し、その現象の程度や範囲は、認知症の程度と関係してきます。

（症状）障害のおきた場所によって症状は異なりますが、物忘れ、めまい、頭痛、手足の痺れ、言語障害、知的能力の低下などがあげられます。脳卒中の起きるたびに症状は階段状に悪化していきませんが、症状は突然現れることもあります。記憶力の低下が強い割に、判断力や人格は比較的保たれていることが多いのも症状の特徴です。保たれている機能と、障害の起きている機能がまだらに存在することから「まだら認知症」とも言われています。

（予防）①バランスの良い食事（塩分や動物性脂肪を取り過ぎない）。②適度な運動（水泳やウォーキングなど）。③お酒は適量、タバコはやめる。④脳への適度な刺激（ストレスをさける）。⑤事故に注意（頭を強く打たない）など、生活習慣に気をつけることが大切です。

☆ サインを見逃さずに・・・記憶障害と作り話し（作話）

前回にもお伝えしましたが、アルツハイマー型の認知症では、いくつかの脳の働きに関する能力が、認知症を発症する前に特に低下すると言われています。

今回お伝えするのはその一つ、記憶に関する認知の機能で「エピソード記憶」と呼ばれます。これが衰えることで、「昔の思い出」といった古い記憶や「自転車の乗り方、編み物、楽器の演奏」などの過去に獲得した記憶では無く、例えば、昨日の夜何を食べたかとか、先ほど会った人の名前などの、ごく最近に体験した事を思い出す事が困難になります。但し、認知症の特徴の一つである辻褄を合わせて言いつくろう（作話）行動の兆しもこの時期に現れると考えられる為、身近に居る家族でも気づかない例が多いと聞きます。まさか「親が、夫が、妻が」といった思いが、認知症の発症の兆しを認めたくない気持ちを生み、サインを見逃すことにつながるようです。冷静に言動を観察しメモを取って、家族で相談しながら不自然な点を見つけていく事が、見逃さない為に大切では無いでしょうか。（福原 記）

『私の忘れもの』は、「福祉のまちづくりパートナーシップ区民活動支援事業」の助成をうけて印刷されています。

お問い合わせは「白い箱の会」事務局（松尾方 TEL:FAX 3998-9006）まで。