

誰にでも起こりうる認知症～ 付き合い方を知ってより良い生活を！

ドクターズコンテンツシリーズ #59

はじめに

急速に高齢化が進展する日本では、認知症の患者さんが年々増加の一途をたどっています。

「もしも親や家族、そして自分自身が認知症になったらどうしよう」と不安を抱えている方も少なくないでしょう。

周りの人のちょっとした気づきが認知症の発見につながります。本人も家族も認知症を受け入れることは容易ではないかもしれませんが、その特徴をよく理解して適切な対応をすれば、より良い生活を送ることが可能です。



Doctor

いのうえ内科
脳神経クリニック

いのうえ けん
井上 健 先生

何かが違うと感じたら、こんなそぶりがあったら受診を

物忘れなどの気になる症状があれば、早めに医療機関を受診してください。早期診断・早期治療することで、認知症の発症を防ぐことや進行を遅らせることが可能です。

また、不安を抱えたままだとストレスがたまり、症状の悪化につながることがあります。

日常生活で今までスムーズにできていたことができなくなったら認知症のサインかもしれません。



受診へ導く上手な声かけ

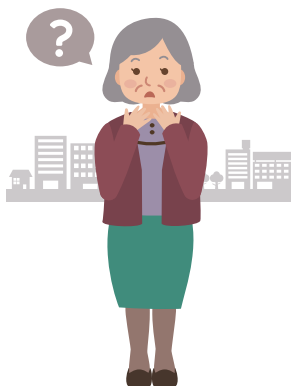
受診が遅れると早期発見・早期治療の機会を逃しかねません。相手の気分を害さないように上手な声かけをして、診察を受けてもらいましょう。「脳の健康診断をしてみたら」と誘ってみるのも一つの手です。

認知症を引き起こす意外な原因

難聴も認知症の危険因子です。耳が聞こえにくいと感じたら、補聴器をつけるなど、早めの対策が必要です。補聴器は慣れるまでに3ヵ月程度かかるといわれています。それまであきらめずに使い続けることが大切です。

その他の原因として、アルコールの飲み過ぎで脳が萎縮し、認知症の発症を招くことがあります。節度のある飲酒を心がけましょう。

また、睡眠薬などの薬によって一時的に認知機能が低下することがあります。薬を変えることで症状が治ることもあるので、かかりつけの病院に相談することをおすすめします。



「言い争わない・間違いを正さない・理屈をいわない」の3原則

認知症の人と接する際は、以下の3つのポイントを心得ておきましょう。

言い争わない

暴力や暴言、徘徊などの周辺行動は、ストレスや不安などが原因で出現することがあります。逆にいえば、認知症の人に穏やかに過ごしてもらうことがそうした言動の緩和につながるのです。



間違いを正さない

認知症の人は間違いに気づいていないのではなく、自分の行動を正しいと思い込んでいるのです。それを否定することは精神的に大きな負担になります。認知症の人は記憶力が低下していても感情面は豊かで繊細です。事実と違っていても頭ごなしに否定せず、受け入れてあげましょう。

理屈をいわない

認知症の人は周囲の現実を正しく認識できなくなってくるため、理屈が通用しにくい傾向にあります。嘘も方便といいますが、その場を収める返事をしたほうが相手の気持ちを良い方向に持って行くことができます。相手の話に合わせましょう。

人としての尊厳を大切に

認知症であってもプライドや羞恥心は損なわれていません。1人の人間として、人生の先輩として、敬意を持って名前を呼びかけましょう。

尊厳を大切にしながらも、親しみやすさを忘れないでください。親しみやすさと馴れ馴れしさを線引きすることは難しいのですが、相手の意思を尊重して臨機応変に対応してもらえればと思います。

身近な人が認知症になったら、 相手を大事に思うと同時に、自分自身を大事にすることも大事です。

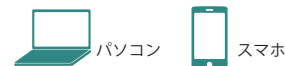
介護は大変ですが工夫次第では負担を軽減することもできます。1人で抱え込まず、困ったことがあったら身内の方も含めて、誰かに相談しましょう。どこに相談したらいいのかわからないときは、かかりつけ医や区役所、地域包括支援センターに問い合わせてみてください。

この他にも...

ドクターからの健康アドバイス「ドクターズコンテンツ」
サイトでは様々な症例をご紹介します。

- 老化による物忘れと認知症の違い
- 認知症にもいろいろな種類がある
- 認知症の予防につながる生活習慣とはなど掲載中！

アイチケット広場



<https://park.paa.jp/>