



# 認知症の理解と関わり！！～共生社会を目指して～

杏雲堂病院 認知症看護認定看護師 古川 一美様

## ■認知症支援シンボルカラー

シンボルカラーは「オレンジ色」、正確には「柿色」です。約400年前の江戸時代、日本で初めて赤絵磁器の焼成に成功した酒井田柿右衛門という陶工がいましたが、夕日に映える柿の実の色からインスピレーションを得て作り出した赤絵磁器は、海外にも輸出され世界的な名声を誇りました。「柿色」も、柿右衛門と同じように、世界中で認められるようにと願いをこめて使われるようになりました。また温もりを感じる柿色は「手助けします」という意味も持っています。

## ■認知症の基礎知識

### <認知症の人数>

日本の認知症高齢者数は、2012年に462万人と推計されており、2025年には約700万人になると見込まれています。予備軍と呼ばれている人は400万人いると言われています。予備軍とは、年相当以上に物忘れがあるが、特に生活に支障がない状態をいいます。生活に支障が出てくると認知症と言うことになります。認知症はいまや誰もがなり得るもの、身近なものであり、今後ますます増加が予想されます。認知症の人が、住み慣れた地域で安心して暮らせる社会を実現するためには、共に支え合い、地域で丸となった取り組みが必要です。

### <認知症は脳の病気>

認知症というのは脳の病気です。大脳は4つに分かれていてそれぞれ役割分担をしています。

- おでこの辺り：計画を立てる
- 耳のあたり：記憶する
- 後頭部：物を見る
- 頭のてっぺん：認識する

### <認知症の種類>

認知症は大体70～80種類ぐらいあると言われています。そのうち有名なのは、脳血管認知症、アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症、この4つの認知症で認知症の95%ぐらいを占めます。

### <認知症っていったい何・・・>

脳におきた変化によって記憶障害などが起こり、日常生活を送ることが困難になっている状態を認知症といいます。特にアルツハイマー型認知症の人は、全員この記憶障害が起こると言われています。記憶が障害されてしまうのがアルツハイマー型認知症の特徴です。

### <物忘れと認知症の違い>

歳をとると物忘れは出てきますが、アルツハイマー型認知症の方との違いは、記憶障害が有るか無いかです。私たちがやらないようなことをした場合は、その原因は、記憶の障害です。

### <記憶障害と適切な関わり方>

人は「老化」により、だんだん覚えにくくなります。認知症になるとどうなるか、新しいことを頭の中に覚えることができなくなってしまいます。覚えられなくなる病気なのです。だから、アルツハイマー型認知症の人と関わる時は、私たちとの違いである記憶障害を正しく理解することが大事なのです。

また認知症の人を焦らしたり、不安にさせることはよくありません。焦りや不安といったストレスは、認知症の進行に大きく関係していると言われています。アルツハイマー型認知症は進行していく病気です。進行を緩やかにするために「適切な関わり」が大事です。焦りと不安の反対の気持ち、安心を感じてもらうことで認知症の進行が緩やかになると言われています。だから、認知症の方が安心できるように、私たち一人ひとりが適切な関わり方を学ぶことが大事なのです。

## ■認知症の方の行動には必ず理由がある

認知症の人で洗濯機や炊飯器をうまく使えなくなる人がいます。洗濯機だ、炊飯器だってことはわかっているけど、使い方を忘れてしまうのです。私たちが、毎日当たり前のように使っている洗濯機や炊飯器は、いろんなことが、順番通り全てできないとうまく使えないものなのです。1つでも覚えていたことを忘れてしまうと、それが何であるか、わかっているもうまくできなくなってしまうのです。どうして、認知症でも、分からないのに触ろうとするのでしょうか。

## ■誰かのために何かをしたい

それは、誰かのために何かをしたいからです。認知症の方の行動にも必ず理由はあります。それなのに、怒ったり叱ってしまったりしたらどうでしょうか。目の前の人の思いを理解することが大事なのです。

## ■安心できる大切さ

認知症は早期発見・早期対策が大切だと言われています。アルツハイマー型認知症は進行していく病気ですが、老化から一気に1人で生活が困難になるわけではありません。初期の頃に、周りの人が適切な関わり方をすることで、認知症の人が安心できれば病気の進行が緩やかになり、初期の状態を少しでも長く保つことができます。そのために、役割を持ってもらう、できることはどんどんしてもらう、できることをしていると人は安心できます。この、安心という気持ちこそ、認知症の進行を緩やかにできる大事な要素なのです。

## ■私たちにできること

アルツハイマー型認知症になると記憶障害が原因でいろんなことをするかもしれません。どんな記憶が消えてしまうかは、自分では選べないです。でも、本人は決して間違ったことをしようとか、誰かを困らせてやろうなんて思っているわけではありません。記憶障害とは、さっきしたことを忘れるだけではないのです。わからなくなったわけではなく、わかりにくくなっただけで、その中で目の前の環境に適応しようと一生懸命考え自分なりに正しいと思うことをしているのです。大切な人のために何かしたい、周りの人に迷惑をかけたくない、それは誰もが思っていることです。大切なことは、ひとりひとりが大切な人の心を理解できるようになることです。



## ■「共生」「共生社会を目指す」

認知症が痴呆と呼ばれていた頃「ボケたら何もわからなくなるから本人は幸せ」と多くの方が言っていました。痴呆の人は何もわからなくなった人、だから問題を起こすのだと考えられていました。でも、認知症の人の言葉に耳を傾け、行動を観察してみると、認知症になると、何もわからなくなるのではなく、わかりにくくなるだけなのです。認知症の人を、何も分からなくなる人、困った・問題を起こす人と思うのは、一方向でしかとらえていない偏見です。

日本は、2004年に「痴呆」から「認知症」に名前が変わりました。2023年に認知症基本法が制定され、「共生」「共生社会」という言葉が多く使われるようになりました。「共生」とは、認知症の人が、尊厳と希望を持って生きる、また認知症であってなくても、共に生きるという意味です。しかし、今まで認知症の人の行動を問題行動と決めつけてきたため、未だネガティブな風土が強く残っている所もあります。国が目指す「共生社会」実現には、知識や理解を深める活動が大切なのです。

認知症になっても、できることは沢山あります。分かることも沢山あります。問題を起こすと思っているのは、その行動を理解できていない人達です。

繰り返しお伝えしますが「認知症の人の行動には理由がある」と覚えておいてください。

最後に、今回の話が、少しでも皆様の生活に役立てば幸いです。ありがとうございました。

