

認知症の経過と対応

認知症は、徐々に認知機能と生活機能が低下する病気です。一般に認知症が進行するにつれて、生活機能も低下していきます。生活機能が低下すると、何らかの支援が必要となります。認知症の経過と対応のポイントを表にしています。

認知症の進行状況	認知症の疑い MCI（軽度認知障害）	認知症を有するが日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助け・ 介護が必要	常に介護が必要
本人の様子	●物忘れの自覚がある。 ●「あれ」「それ」「あの人」等という代名詞が多く出てくる。 ●何かヒントがあれば思い出せる。 	●同じ事を何回もきく。 ●料理がうまくできない、ATMが使えない。 ●置き場所がわからず、探し回る。 ●「物を盗られた」という。 ●約束したことを忘れる。 ●買い物の際小銭が払えない。 ●話を取り繕って話す。 ●疲れる。音や光に敏感になる。 ●不安・いらいら・あせり・抑うつ・自信喪失。 ●考えるスピードが遅くなる。同時に複数のことが処理できない。 ●気持ちを言葉でうまく伝えられない。 	●季節に応じた服を選べない。 ●外出先から家に戻れない。 ●トイレの場所を間違えて排泄する。 ●夕方～夜間にかけて症状悪化の傾向がある。 ●食べ物をお腹だけ食べてしまう。 	●歩行が不安定になる。 ●着替えの動作ができない。 ●声かけや介護を拒む。 ●尿意や便意を感じにくくなる。 ●飲み込みが悪くなる。 ●食事に介助が必要。 	●言葉が減る。 ●日中うつらうつらする。 ●口から飲食物が入らない。 
記憶面	物忘れが増える。	直近のことを覚えられない。体験したことを忘れる。	いつどこで何をしたかなどの出来事を忘れる。	過去に獲得した記憶を失い、若い頃の記憶の世界で生きる。	
見当識		時間や日にちがわからなくなる。	季節・年次がわからなくなる。	親しい人や家族が認識できなくなる。	
対応のポイント	◎MCIは認知症の一手前の状態。適切な予防をすることで健常な状態に戻ることがあります。 ◎認知症を発症しても、進行を遅らせるという点では生活の工夫は同じです。 ◎認知症予防のための生活を心がけましょう。（5ページ）	◎大事な事や出来事はメモを活用する。 ◎ゆっくり、短いことばで、一つずつ言う。 ◎時間の見当がつく工夫をする。 ◎不快な表情や態度は避ける。 人のしぐさや表情を読む力はむしろ敏感になります。 ◎混乱させるようなことは質問しない。 日付などは、「今日は何日です」と最初から正しい答えを示す方がベストです。 ◎できることもたくさん残っている。 生活の中で役割をもってもらう。今までの知恵や経験をもとにできることがまだまだある時期です。	◎説得はせず、納得してもらう。 理屈を理解しにくいので、理論での説得は難しいです。いったん気持ちを受け止め、一緒に行動するなどしましょう。 ◎昔のできごとや思い出に触れてみる。 趣味や仕事で培ってきた得意分野を生かすと昔の記憶がよみがえり、心の安定につながります。 ◎自然の風や光に適度にあたる。 自然の風景はこころをリラックスさせ安心にもつながります。 ◎昔の思い出に触れたり、なじみの歌に親しむ。	◎身体管理を十分に行いましょう。 体調が変化しやすい時期です。身体管理に注意をするようにしましょう。身体状況の悪化が行動心理症状(BPSD)の原因になることも少なくありません。体調に変化があれば、早めに主治医に相談しましょう。 ◎スキンシップを大切に 言葉がうまく出なかったり、自分の意思を伝えるようになります。また、声かけの理解も十分できないので、手を握る、背中をさするなどスキンシップを心がけ、安心感を与えるようにしましょう。 ◎言葉以外のサインを大切に 言葉がうまく出なかったり、自分の意思を伝えるようになります。表情や手のしぐさなどから気持ちを読み取るように意識しましょう。 ◎本人ができることを大切にしていっしょに行いましょう。	
ご家族へ	◎認知症の予防について情報を得て、交流会や家族の会など、地域の集いに参加しましょう。 ◎気になりはじめたら、早目にかかりつけ医や各種窓口に相談しましょう。	◎認知症の疾患や介護について正しく理解しましょう。 認知症を引き起こす疾患により、経過も介護の方法も異なります。関わる人がうまく対応することで穏やかな経過をたどることも可能です。かかりつけ医や専門医へ早めに相談しましょう。 ◎近くの親戚や本人の親しい人には、病気のことを伝えておきましょう。 心もとない言葉をかけられ、本人が傷ついている場合もあります。病気であることを理解してもらうことは大切な事です。また、間違った対応や介護は、本人の症状を悪化させる原因にもなります。	◎介護保険サービスを利用したり、家族の集いの場を利用しましょう。 家族が休息する時間をとったり、ご本人が家族以外の人の介護に慣れておくと、いざという時に戸惑わずにすみます。集いやカフェなどで、話を聞いたり、自分の気持ちを話せる場を持つと気持ちが楽になります。 ◎民生委員や町内会の知人や友人など積極的に見守ってくれる周囲の人の数を増やしましょう。 ◎今後の生活設計(介護、金銭管理、財産等)についての備えをしておきましょう。	◎認知症が進行した後の備えを 終末期の延命措置や栄養補給や医療をどの程度行うか、入院するかどうか、最期の時期をどこで迎えるかも含めてできるだけ本人の視点に立って相談しておきましょう。	