

認知症について考えてみませんか？ ……	1
教えて！認知症のあれこれ ……………	2
認知症利用者の自立と「その人らしさ」をサポート ……………	4

碧南市健康を守る会
会報 No.188

「すこやか碧南」は碧南市のホームページからもご覧いただけます。



認知症について考えてみませんか？

碧南市看護師会 会長 友原 たき子



碧南市看護師会は療養や生活の場が変わっても利用者（患者）の思いを繋いで望む生活を支援していきたいという看護師の声から、平成30年4月に設立されました。新型コロナウイルス感染症の拡大で、一時活動を縮小していましたが、昨年から少しずつ活動を再開し、交流会や学習会を通して地域の皆さまの健康に貢献するために看護師ができることを考えながら会をすすめております。

さて日本の高齢化率（65歳以上人口）は令和5年10月現在、29・1%に達し、世界でも類をみないスピードで進んでいます。高齢化の進展とともに認知症の人も増加が見込まれており、2040年には「65歳以上の6・7人に1人が認知症」との推計が出されています。

認知症は様々な脳の病気によって脳の神経細胞の働きが低下し、認知機能（記憶、判断力など）が低下して社会生活に支障をきたした状態をいいます。多くの場合、「もの忘れ」が見られますが、それに加えて作業の段取りがうまく

くできない「実行機能障害」や日にちや時間、場所の判断ができなくなる「見当識障害」などの症状がみられます。誰もが起こりうる認知症。もしも大切な家族や、自分自身に起きたら：。皆さんも一度は考えたことがあるのではないのでしょうか。

私は病院で勤務する中で、認知症の患者さんやそのご家族の方の思いを日々耳にします。大切なご両親の行動の変化にとまどいや悲しみ、不安が怒りの感情になることもあり、その気持ちには十分察することができません。

以前、私は認知症を専門とする医師の講演を聞く機会があり、その時に聞いた忘れられない話があります。それは「認知症の人は記憶障害によって過去が閉ざされているだけでなく、実行機能障害（物事を順序だてて計画的に行動することが難しい）によって未来をつくることができず、今この時間を生きている人たちである」という言葉でした。これまで生きてきた大切な思い出を少しずつ失い、そして楽しみや生きがい計画することも脳の機能の

低下によって閉ざされる。なんとも言えないせつなさを感じました。それならば、認知症の方が今、この時間をどうか安心して、心おだやかに過ごしていけるように支援したい。そう強く思いました。

認知症の方やそのご家族の支援は医療・介護従事者だけでなく、地域の中で一人ひとりが行えることもあります。例えば、認知症を正しく理解し見守るための「認知症サポーター」や「支え愛ネット」など、認知症高齢者を支援するさまざまな取り組みが行われています。また、介護をされているご家族にむけた会や、気軽に相談できる窓口もあります。そして全国ではICTを活用し、多世代で認知症高齢者を支援する「みまもりあいプロジェクト」など、時代の変化に則したサービスも広がっています。今後様々なサービスを活用しながら、また地域の中で理解がすすむことで、認知症になっても住み慣れたこの町で暮らし続けることができる。そのような「ひとにやさしい碧南市」になることを願っています。



認知症専門の看護の立場から

教えて！認知症のあれこれ

碧南市民病院 認知症看護認定看護師

川上 都 かわかみ みやこ



●認知症ってどんな病気？

認知症は病気の名前ではありません。認知症は、原因となる病気によって認知機能が障害され、その影響で日々の生活に支障が出ている状態をさします。

認知機能障害が起ると、物忘れ（新しいことが記憶出来ない）以外にもあらゆる管理が苦手になる、これまでスムーズに出来ていた片付けや料理などの作業にお手伝いが必要になり、症状が進行すると清潔・排泄・食事でも手間取るあるいは順番ややり方がわからなくなる、言葉の理解が難しくなりコミュニケーションに苦労するといったことが起ります。また、ほとんどの認知症には治す薬がなく、ゆっくり進行していくことが特徴です。

●認知症の原因を知っておくメリット

認知症の原因疾患として、アルツハイマー型認知症が6割程度と言われており、ついで血管性認知症、レビー小

体型認知症、前頭側頭型認知症があり、これらは認知症の4大疾患と言われ、認知症の約8割を占めます。一般的によく耳にする介護方法はアルツハイマー型認知症をベースにされているケースが多いです。

レビー小体型認知症や前頭側頭型認知症の場合は、病気の特徴を理解した介護が重要となります。認知症は進行していく過程で必ず介護が必要になる病気です。そのため、認知症の原因疾患を知っておくことでその病気に合った対応方法を考える事や、これから起こりうる新たな症状に対し心構えできます。また家族だけでなく、一緒にサポートするケアマネジャーや病院・施設職員にとってもとてもありがたい情報です。

●どんな治療があるの？

残念ながら認知症を根本的に治す薬はありません。脳の正常な神経細胞に働きかけて症状を改善させたり、不眠

やイライラが見られる時にはその症状を和らげたりする対症療法と介護者の接し方や生活環境を工夫する非薬物療法があります。

新しい治療として早期アルツハイマー型認知症と軽度認知機能障害の方に、アルツハイマー型認知症を引き起こす原因物質を除去するレカネマブ治療が開始され、いま注目が集まっています。この治療については後半で詳しくお話しします。



●介護で大事なポイント

①出来る部分に注目しましょう

認知症になっても出来ることはたくさんあります。また、自分でできるというのは、本人にとっても自信につながります。つい出来ない部分に注目しがちですが、どんなお手伝いや環境づくりをすれば自分のできるのかなど、介護する方も楽をするためにも出来ることにも目を向けましょう。

②ポジティブな声かけをしましょう

同じこと繰り返し聞かれてイライラする事があるかもしれません。認知症の人も怒られたりすると本来持っている力が発揮できず悪循環になります。「楽しいね」「美味しかったね」「ありがと」などポジティブな言葉や感情は認知症の人が穏やかに過ごせることへ繋がります。

③ 認知症の人の困り事に注目しましょう

介護者にとって困った行動は、本人も困っているけれどそれが伝えられないため困った行動として表面化します。そんな時こそ、本人の困っている気持ちに寄り添って原因を探って見ましょう。

④ 介護者自身の時間も大切に

介護は精神的にも身体的にも大変です。介護者も大切にされるべき人であることを忘れないで下さい。家族や親族に頼る、サービスを利用するなど、自分時間も作るようにしましょう。

⑤ 困った時は相談窓口へ

碧南市には認知症の相談窓口がたくさんあります。地域包括支援センターや市役所の高齢介護課、保健センターのいきいき健康相談、碧南市民病院の認知症介護看護外来などあります。

認知症介護は抱え込まない事が大切です。すぐに解決できない問題でも、伴走型支援などで継続的にサポートする体制も整っているので活用していきましょう。

● 認知症の新薬の治療が始まりました。

昨年12月にアルツハイマー型認知症の新しい薬『レカネマブ』が認可されました。これまでは症状に対する薬でしたが、レカネマブはアルツハイマー型認知症の原因と言われているアミロイドβそのものを除去し、初めて進行抑制効果が認められた薬です。例えるなら、肺炎で咳が出る人に咳止めで対応していたのが、肺炎そのものにアプローチする抗菌薬ができたというイメージです。

早期アルツハイマー型認知症の方が対象となるため、高齢者の運転免許更新で診断書提出命令に該当するようなら、生活にはあまり困っていないけれども少し認知機能低下が始まっている方が対象となります。食事をしたことを忘れてしまう、TVや電子レンジ等の家電製品の操作ができなくなった方は対象外となるケースが多いです。

今年4月から碧南市民病院でも治療が開始されました。治療をご検討の方は、まずはかかりつけ医へご相談下さい。



レカネマブ治療について

対 象 : 早期アルツハイマー病または軽度認知障害

- ✓ ミニメンタルステート検査(MMSE)22点以上、および臨床的認知症尺度(CDR)の全般スコアが0.5あるいは1
- ✓ 投与開始前の頭部MRI検査で、脳の腫れや小さな脳出血が5つ以上ない等の禁忌事項に該当していない
- ✓ アミロイドPETによりアミロイドβの病理を示唆する所見がある

治療内容 : 2週間に1回、1時間程度の点滴

治療日以外で定期的にMRI撮影や認知機能評価を実施します。

治療期間 : 原則、約1年半

費 用 : 原則、保険適用



施設の立場から

認知症利用者の自立と「その人らしさ」をサポート

碧南市看護師会（老人保健施設勤務） 平野史門



これを読まれている皆さんは、自分が落ち着く瞬間がありますか？または、落ち込んだ時に、これをすれば元気が出るといふことがありますか？

たとえば、美味しいものを食べる。お寿司？焼き肉？豪華なものでなくても、「コンビニで買うチキン、シュークリームを思い浮かべる人もいるかもしれないね。他には、入浴後にお気に入りの椅子でテレビを見る楽しみなどもありますよね。私たちはこのように、小さな楽しみを持つて生きています。

施設に入所されている方はどうでしょうか？好きな食べ物を買うに行けなかったり、気兼ねなく一緒に暮らしていたご家族と離れたり、今までとは少し違った生活となります。

認知症介護の分野で注目されているケアがあります。「パーソンセンタードケア」という考え方です。「パーソン」は「人」、「セントラード」は「真ん中」という意味で、認知症になっても、その人らしく、その人の意向を中心にしたケ

アをしていこうという取り組みです。たしかに認知症になると、忘れやすくなったり、日常の生活の中で、今まで出来ていた動作がうまくできなくなったりします。

しかし、認知症になってもその人のしたいことや、今まで大事にしていたことは尊重されるべきだと思います。そのために私たちの施設では様々な取り組みをしています。

●季節の野菜作り

プランターに苗を植えて、収穫まで毎日水やり。



皆さん手慣れた様子で作業されて、こちらが教えていただいています。

●ご当地レク

全国各地のお菓子を毎月取り寄せ、皆さんでいただきます！
「京都にはよく行つたね」「温泉が有名」など話に花が咲きます。

●コーヒーレクリエーション

喫茶店のマスターが、豆から挽いたこだわりの一杯を淹れてくれます。いきつけの喫茶店の味に近いかも？

●余暇活動

生活の中で「選ぶことができる自由」を意識して取り組んでいます。体操、折り紙、塗り絵などもご本人の意向を聞いて行っています。

●買い物レクリエーション

商店を模した一角を作り、好きなものが買える体験をしていただいています。

このように、私たちは「その人らしさ」を大切にしています。もうひとつ「その人らしさ」を大切にする取り組みを紹介します。

「アドバンスケアプランニング」という取り組みです。日本語では人生会議と言われています。利用者がどんな生活を送りたいか、お話できるときから話合っていくという取り組みです。

碧南市では「わたしの4つの大切な覚え」という用紙で聞き取りし、ご本人の望む生活が最期まで送れるよう支援しています。私たちも同じ用紙を使用して、本人の想いについて確認させていただいています。

認知症だからと言ってすべて伝えられないわけはありません。皆さんお話を聞くと、自分のお気持ちをはっきり示してくれます。このように「本人の想い」を深く知り、想いを伝え合う風土作りをしています。

最後に私たちが今後取り組むべき内容をお伝えします。

私たちは利用者が地域に出ることを目指しています。認知症があっても、地域住民の一人なのです。「地域の中で共に生きる」ことがこれからの認知症の考え方になります。そのために、外出をして地域の方々や挨拶をしたり、一緒に清掃活動に参加したり、買い物をするためにスーパーに行くといった取組みを予定しています。