

今日から  
始める

# 認知症を予防・克服するために 認知症対策

## 認知症における患者の気持ちを知る

認知症の患者に寄り添う言動を心がけることが、病状の進行を防ぐことに大いに役立ちます。その一歩として、認知症におけるそれぞれの症状と、その際の患者の気持ちを理解することに努めましょう。

認知症になっても感情はしっかりしており、その気持ちに寄り添った対応を心がけることが大切です。そのためにも、さまざまな症状のなかで、認知症の人がどのような気持ちになっているのかを知ることが、家族や周囲の人にとって重要なことです。認知症の代表的な症状と、その症状における患者の感情についてご紹介しましょう。

### ●何度も同じことを聞く

アルツハイマー型認知症の初期の段階でよく見られる特徴で、患者本人は「忘れてしまう」「覚えられない」ことが不安で、周囲に迷惑をかけたくないという気持ちがあるからこそ、何度も確認をすることになります。毎回は難しいかもしれませんが、初めて質問されたような対応をするなど、患者の気持ちを尊重する言動を心がけましょう。

### ●見当識障害(いつ・誰・どこがわからない)

「今日は何年何月何日か」「目の前の人是谁か」「ここはどこか」がわからなくなる状態です。いずれの場合も、患者は大きな不安を抱えており、一方的に間違いを指摘されると困惑してしまうこととなります。まずは話を聴いてあげて安心させるなど、患者に寄り添った対応を心がけましょう。周囲の人が「患者さんの記憶の杖になる」ことも大切です。例えば、今日がいつなのかかわからない場合なら、無味乾燥な日付だけではなく、「体育の日」などの記念日であることもあわせて伝えるなど、患者の記憶を支えるようなコミュニケーションを図ることが重要です。

### ●簡単な計算ができない

この症状になると、買い物のときなどにお金の種類や単位がわからなくなり、「周りの人に迷惑をかけないようにお札を出しておけば早くできるから安心」という気持ちから、財布が小銭で膨らんでしまうということも少なくありません。だからといって買い物を禁じるのではなく、あせらずに多少、時間をかけてでも計算してもらうようにするなど、地域を含めた周囲の協力が大切です。

### ●相手の話が理解できない

アルツハイマー型認知症の初期の場合、自分は話せるけれど、相手の言っていることが理解できないという症状が起きることがあり、患者は不安を感じたり、相手の話を理解しようと努めるため、とても疲れた状態になったりします。このような場合、患者が自ら話すことには支障をきたしていないため、周囲の人が認知症であることに気が付いていないことも多く、「お願いしたことをやってくれない」など、お互いの信頼関係を損なう事態を招くことにもなってしまいます。このような認知症の症状について正しく理解して、周囲の人が早い段階で気付いてあげることが大切です。

## 認知症の症状と患者の気持ち

症状	気持ち
何度も同じことを聞く	▶ 「忘れてしまう」「覚えられない」ことが不安 迷惑をかけたくない
見当識障害(いつ・誰・どこがわからない)	▶ 不安 間違いを指摘されると困惑する
簡単な計算ができない	▶ 買い物の際など、周りの人に迷惑をかけないように、不安からついお札を出してしまう
相手の話が理解できない	▶ 不安 相手の話を理解しようと努め疲れる

認知症におけるそれぞれの症状と、その際の患者の気持ちを理解することが大切。



浦上 克哉 Urakami Katsuya

鳥取大学医学部教授、一般社団法人日本認知症予防学会代表理事、日本認知症予防学会専門医、公益社団法人日本老年精神医学会理事。認知症診断・予防の第一人者として、外来での診察と治療、予防、ケアなどを総合的に行なっている。また、講演会やメディアを通じて、認知症の予防と早期発見、克服などに関する実践的な啓発活動に取り組む。