



認知症のあれこれ話

社会医療法人友愛会 恵愛病院
田中 緑



自己紹介

精神科医師を平成9年からしています。

最近は認知症の方が大変多くなりました。

(単位:万人)



※H23年の調査では宮城県の一部と福島県を除いている

資料：厚生労働省「患者調査」より作成 5

こんなところで働いています
認知症疾患医療センターを兼務しています



安らぎと温もり

恵愛病院は精神科を中心に、神経科・内科・循環器内科・
呼吸器内科の外来診療も行っております。

登別市鷺別町2丁目31-1

社会医療法人友愛会
恵愛病院

今日のお話し

認知症って不幸でしょうか？

認知症のタイプ

レビー小体型認知症ってなに？

認知症の薬って効きますか？

薬は吟味して必要なだけに絞る。

認知症になりたくない！ 予防はどのようなものがいいの？

介護で生じる、あれこれ 介護する人との関係につまづいたら？

認知症による最期は不幸でしょうか？

長生きの証左？

認知症の発症率は、65歳を過ぎると高くなりますが、65～69歳での発症率は1.5%です。しかし、年齢が高くなるほど発症率はどんどん上昇し、75～79歳での発症率は10.4%、80～84歳では22.4%、85～89歳では44.3%と上昇していきます



進化心理学によると認知症は。。

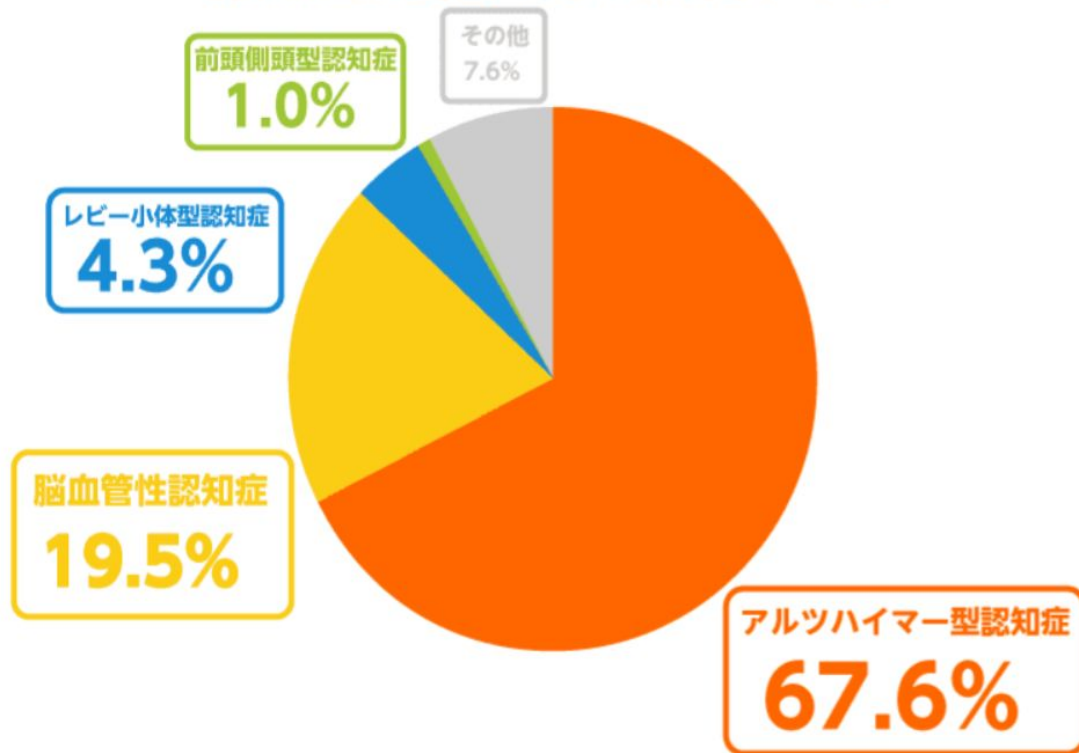
認知症を発症してから亡くなるまで平均で8年。

役割をおりて、ゆっくりとお別れするのはやさしい旅路なのかもしれません。



認知症のタイプ 9割は4大認知症

認知症の割合を示した円グラフ



アルツハイマー型認知症

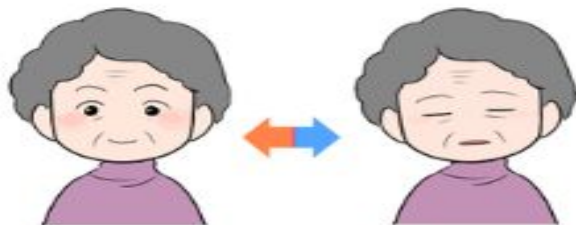
脳血管性認知症

レビー小体型認知症

前頭側頭葉型
(ピック、言語流暢性)

その他

レビー小体型認知症



認知機能の変動



幻視



パーキンソニズム



レム睡眠時の行動異常

何に見えますか？



パレイドリア



精神症状と認知症 BPSD

各認知症の3～4割にあります

- 悲観的になる
- 意欲がなくなる
- 無関心になる(アパシー)
- 不安↑
- 怒りっぽさ



できる対処

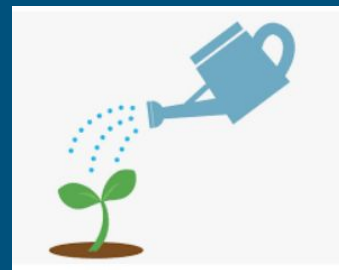
- 認知症のうつは脳由来なので性格のせいではありません。
- うつをサポートするには植物を育てるようにします

冷風をあてない(批判しない)

太陽光をあてる(ほめる、尊重する、生活リズム)

気長に待つ (すぐに変わることを期待しない)

- ひとぐすり～一番強い刺激は「人」です



医療の必要うつ状態

それは、シニアのうつ病かも？

- 自殺の可能性があるとき
- 不安焦燥感がとても強いとき
- 妄想があるとき

心気妄想 自分は重大な病気だと思い込む

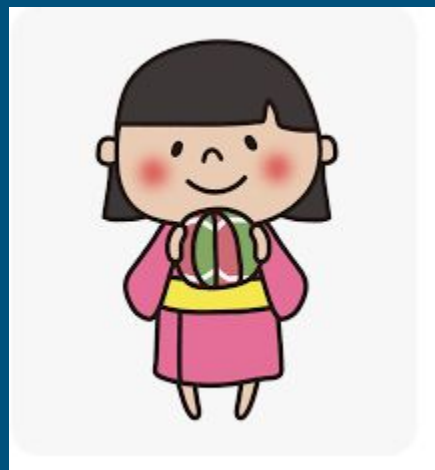
罪業妄想 罪深いことをしたと思い込む

貧困妄想 お金がないと思い込む



精神症状と認知症 BPSD

- 妄想 物とられ妄想 嫉妬妄想
- 幻視 錯視 座敷童？
- 気配を感じる
- 幻聴
- てんかん症状 失神
- せん妄 黄昏せん妄



精神症状の後ろにあるもの

- **ものとり妄想**

しまいなくしたことを受け入れられない悔しい気持ち

- **嫉妬妄想**

伴侶が自分よりも健康そうに見え不安な気持ち

- **幻視 錯視 人がきている**

脳の見える領域(後頭葉)の障害 意識のくもり

財布を盗られたと言われたら

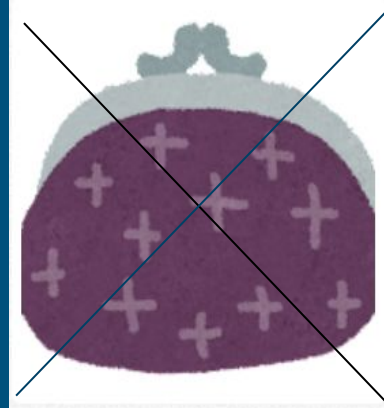
役者対応



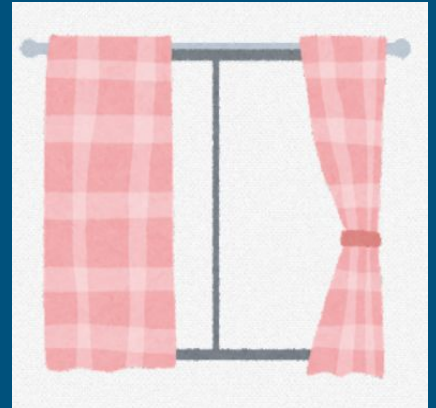
正論説教対応



とりあげ対応



環境調整



部屋のすみに人がいると言われたら。。

どうしますか？

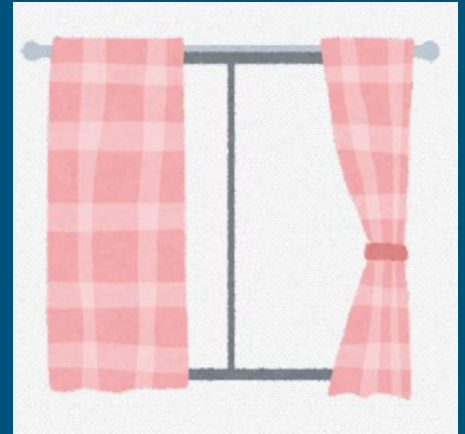
役者対応



正論説教対応



環境調整



それでも妄想が強いとき

精神科の薬が役に立つことがあります。

でも、一定の注意が必要です。



くすりの話

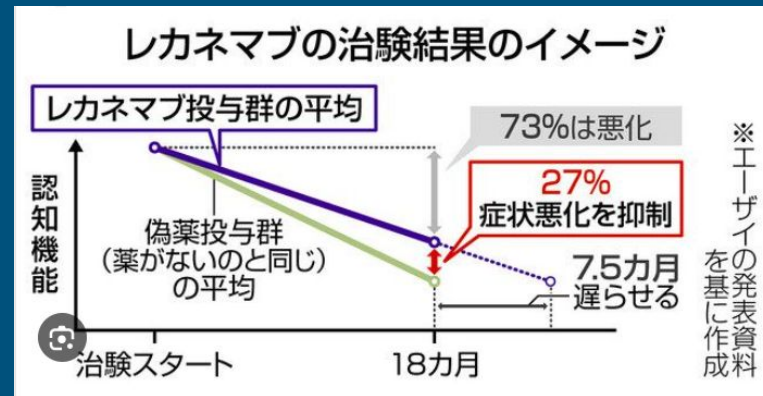


認知症の薬って効きますか？

コリンエステラーゼ阻害薬 抗NMDA受容体拮抗薬

アリセプト、イクセロンパッチ、ガランタミン、メマンチン

新しい抗認知症薬 β アミロイドの沈着抑制



結論：診断が正しければ、初期のころに、効くことがある NNT 10

病院の薬は必要なだけ、に絞る。 医師と相談しましょう

くすりの中には、認知症によくないものもあります。～足し算より引き算で！

安定剤の一種

抗コリン作用、という働きをもつもの

頻尿の薬、アレルギーの薬、睡眠薬、胃薬の一部

認知症の薬のざんねんな副作用

認知症かもしれない、と思ったら。

ものわすれ
相談外来



何科にいけばいいのでしょうか？



- 物忘れ外来（精神科・脳神経内科・脳外科）
- 検査のいろいろ
- 家族と一緒にいきましょう
- かかりつけの内科医に紹介状を書いてもらうのも良い方法です

認知症の家族とつきあう



介護される人・する人のこころ 子育てと比較して

介護される人:子どもと違うところ

恥ずかしいと思う気持ち

すまないと思う気持ちがある



介護する人:子育てと同じところ

だんだん変化するのに合わせる

本人の自立したい気持ちには寄り添う

必要なサポートはする

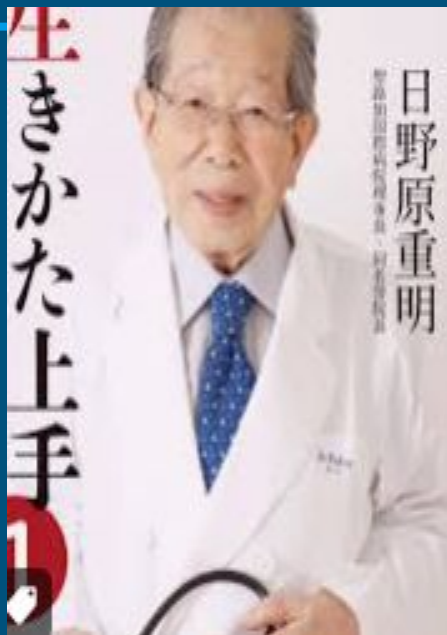
は目指さない

こは頭を下げる

りひとり大きく違う

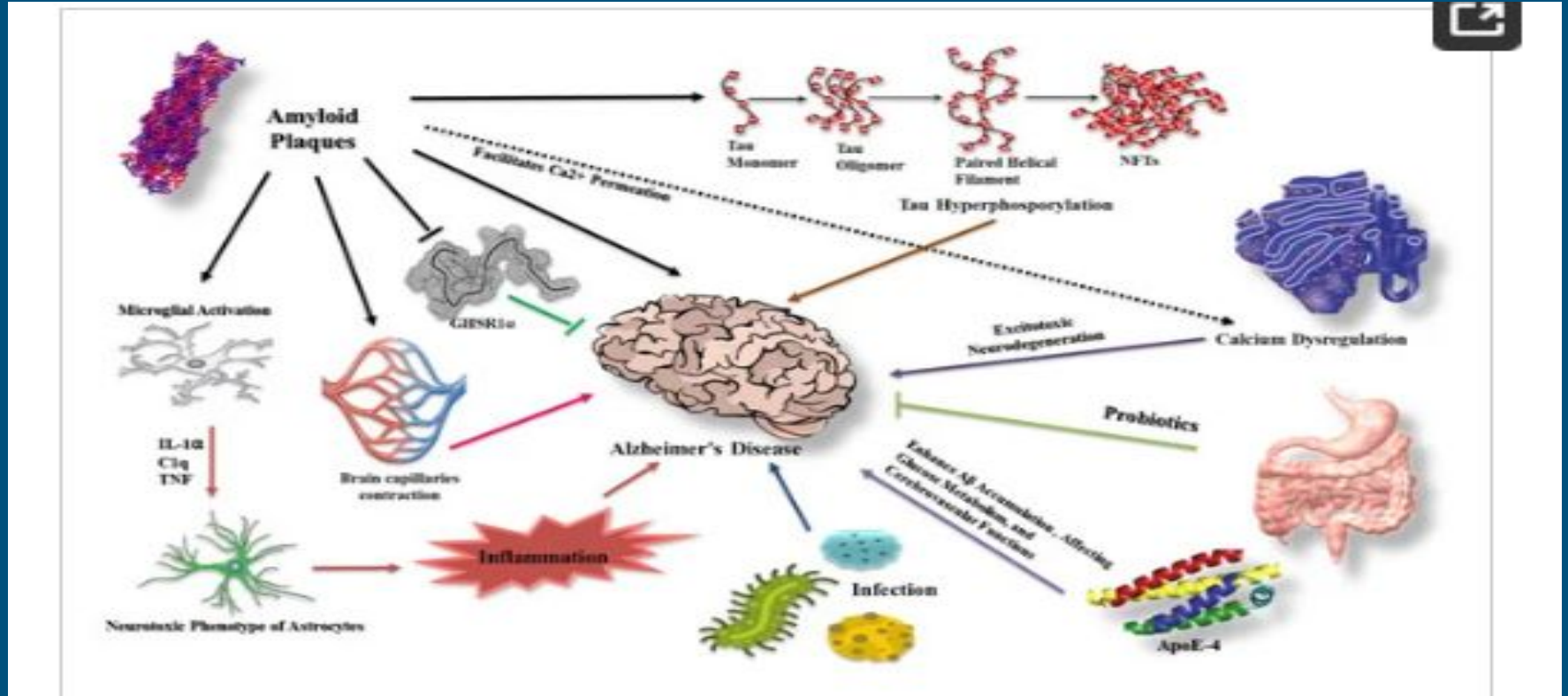
→ 無理なことはさせないけれど、自分でできるところはしていただく

認知症にならないために。。の前に



みんなが100歳まで明晰ではない＝みんなが東大に行くわけじゃない

炎症仮説



認知症予防になる本当にいいこと10箇条

- 睡眠衛生を意識する
- 煙草をやめる 受動喫煙をさける
- 飲酒しすぎない
- 運動する
- 歯の健康 歯周病
- 高血圧の管理＝脳梗塞の予防
- 糖尿病^(1.5倍・2.5倍)、高脂血症、肥満を改善する
- 楽しみをもつ よく笑う
- 孤独にならない ×「反芻」
- 五感を大事にする(聴力、視力、アロマ)



メンタル快調の基本ルール

- * **安心で安全な環境**にいますか？
- * **睡眠衛生** 眠れていますか？ ほどよい昼の活動量
- * **リズムよく食べて**いますか？
- * **楽しいこと？** 手を動かす 安心できる人と話す
- * **体を動か**していますか？
- * **リラックス**
動物と触れ合う 音楽・マインドフルネス・五感を楽しむ
- * 不快な気持ちを繰り返していませんか？ ×「反芻」
- * **気持ちを調整**していますか？



嫌なことは覚えています。危害を避ける備えをしています

忘れることを恐れるより、よかったことを思い出してあげましょう。

そんなに危害はやってこない。

「反芻」を手放す。



すべては、「もし、よろしければ」の精神で

無関心→関心→準備→実行→維持

急がずに、休まずに。



遺伝を心配したとき

遺伝子 アポE

若年性認知症

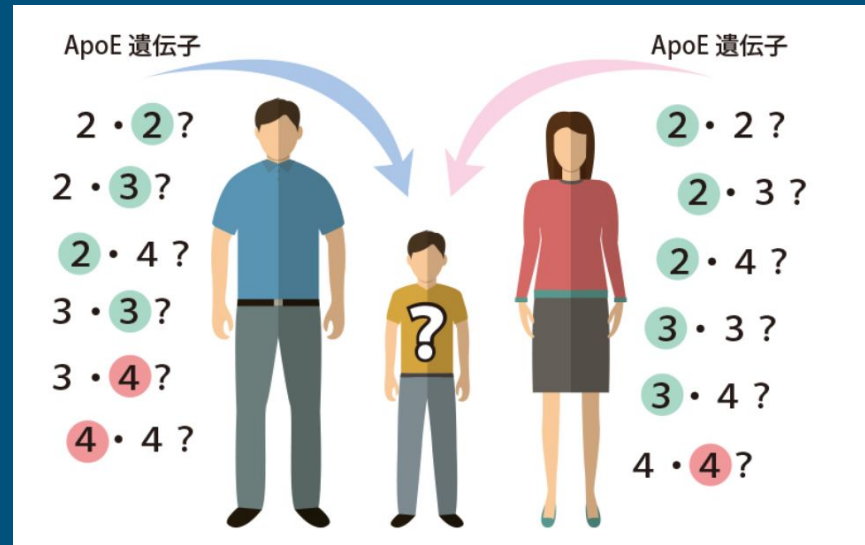
> 晩発性アルツハイマー型認知症

→ もし、発症しても同じにはならない

「なったときに考える」でいい

ある程度備えたら心配しすぎは引き寄せると考える

6割の認知症のかたはアポE遺伝子なし



認知症の人との関係に以前から躓きがあったら

- ・自分の過去にその人から受けた心の痛みが処理できていない
- ・その人にあうと、感情のフラッシュバックがおきる

→全て自分で選択であることをおもいだしましょう

→自分の感情によい、悪いはありません

→できるところから、誰かと一緒に、少しずつ、もし、あなたが介護したいなら



医療者の立場から備えてほしいこと

Q1 食べられなくなったらどうしたいですか？

Q2 急変したときどこまで医療を施しますか？

Q3 介護認定は早いうちから



今日は人生で一番若い日です

—
メメント モリ

カルペ ディエムも忘れずに

* ご清聴ありがとうございました

恵愛病院

田中 緑

