

あなたが知らない 認知症の一面

今月のテーマ

産業革命と認知症

2013年、厚生労働省は認知症が462万人いることを推計し、大きな反響を起しましたが、さらに潜在的に認知機能低下の高齢者は400万人いることが報告されています。最近世界的に急増している認知症は、なぜ人類史の中でこの時期に多くなったかはご存知でしょうか。それはイギリスで起こった産業革命と大きく関係しています。

産業革命により衛生面や医学が発達して、それまで何百年と平均寿命が40歳前後であったのが、今や80歳にまで伸びたことが大きく関係しています。なぜ寿命が延びると認知症になるかといえば、それは頭の神経細胞の中にアミロイドやタウたんぱくといったいわば老廃物が発症15年ほど前から徐々に蓄積するからです。



認知症の気持ちは?

認知症の患者さんの気持ちをちょっと考えたことがあるでしょうか。認知症から私たちを見るときどんなふう映っているか考えるのも有意義だと思います。

認知症の人は漠然とした不安を絶えず抱えているので、何かの弾みにそれが顕在化し、それが問題行動に結びついていくのです。正常な自分自身が失われていく不安、できていたことが出来なくなる不安は、認知症でなくとも不安になるのは至極当然です。「認知症=不安」ととらえるかわかりやすいと思います。したがって不安を感じさせなければ、問題行動も随分対応が楽になります。これは理屈ではありません。いくら認知症の患者さんが間違った行動をしても、本人は正しい行動をしていると認識していますから、誤りを正すのは大きな間違いです。誤りを正すことは、認知症の患者さんから見ると自分を全く理解しようとする

い相手と誤解してしまうことになりやすい。そうした場合は、適当にうそをついて介護者が悪者になって帳尻を合わせましょう。そうした勇気が介護には大切です。要は介護者が悪者になることが安心に結びつくのです。

こんな時どうする?

具体的な例を出しましょう。よく、認知症の患者さんが自分の財布をどこかへしまい忘れて、探しても見当たらないので、それを嫁や娘のせいにする場合があります。そうした場合は、「あんたがとったやろう」と言われたら、「もうしわけないねー。先日財布が置いてあったので盗まれない



ようにしまっておいたけど、どこにしまったか忘れてしまったので、また探しておくわね」などと、その場を嘘八百並べてでも認知症の患者さんを擁護すると安心し丸く収まります。要は「あなたは正しく私が間違っている」式にする、不安が幾分なりと無くなり、安心されると思います。認知症にとっては安心が最も重要です。

薬物治療の効用は

しばしば薬に頼りたくなりますが、残念ながらその効果は限定的です。半年から、せいぜい1年程度進行を遅らせる効果しかありません。それよりも、本人を励ましおだてることのほうが、どれほど進行を遅らせるかわかりません。規則正しい運動と快適な生活こそが認知症の進行を遅らせるのです。認知症はやがて来る自分自身の問題でもありません。



今月の先生紹介



わたなべ ゆきお
渡辺 幸夫 氏

大垣市 大井内科クリニック院長

今月のテーマ この春、始めたいこと

春はスタートの季節。
あなたはこの春、
どんなことを始めたいですか?

組合員さんのおしゃべり場



● **朝勉強** 資格取得のために朝勉強を頑張ります!
(関市 みいちこさん)

● **DIY(Do it Yourself)** 家のあちこちにガタが来ているので、お金をかけずに自分で工夫してみたいです。
(関市 にんにんさん)

● **パソコン教室** ボケ防止? もありますが、パソコン教室に通って新しい世界を見たいと思います。
(関市 メメばあさん)

● **昼寝をしない生活** 秋には育児を終了して仕事復帰。1年以上続けてきたお昼ごはんのあとの昼寝をなんとかやめなければ... と思っています。
(瑞穂市 によこたさん)

● **畑仕事** お義父さんから「年をとって畑仕事ができなくなりました。これからは好きなものを作ったら良いよ」と言われたので、教えてもらいながら挑戦しようかなと思っています。
(中津川市 ゆきゆきさん)

● **不用品の整理** 春から子どもが幼稚園に行きます。自分の時間がやっと思えるので、まずは不用品の整理をしたいと思います。
(可児市 りみこママさん)

● **御朱印めぐり** 神社、お寺の御朱印めぐりをします。年明けに行った出雲大社に感動して集めようと思いました!
(郡上市 あゆママさん)

● **レシピブック** 身体に優しいお料理や子どものおやつレシピブックを作成したいです!
(土岐市 ホイップさん)

● **運動** 健康が気になる年になってきたので、子ども達と共に運動をしたいと思っています。1人では挫折しそうで、一緒に楽しみながらTRFさんのダンスをやりたいです。
(関市 みゆうさん)

● **パステル画** 絵的センスはないのですがパステル画に挑戦します! 先生のお手本を忠実に再現する努力から始めます(笑)
(中津川市 ふーみんさん)

● **新聞のコラムの音読と書き写し** 書けない漢字が増えた、語彙力が落ちたとずっと前から感じていました。続けることを目標に週1回ですがやると決めました。
(多治見市 くるぼんださん)

● **働く!** 育児のために7年ほど主婦ですが、でも、社会とのつながり、自分のやりがい、そしてお金。頑張りたいです。
(瑞穂市 まみママさん)

● **ボランティア活動を始めたい!** 今まで自分のことだけで精一杯だったけれど、精神的、時間的な余裕が少し出てきました。今年から何か人の役に立ちたい! 特に、子ども。まずは児童館でボランティアを始めます。
(岐阜市 chocoさん)

発信往来

● **完全に退職して** 時間があるので、朝から夕食の献立を考え、家にあるものを使い切るところを楽しんでいます。
(岐阜市 ひとみちゃんさん)

● **10ヶ月の娘が初節句を迎えました。** 両親もそろってお祝いしました。4月には誕生日を迎えます。元気に成長することを願っています。
(安八町 めげさん)



● **かわいい3人の孫たちです。**



(美濃加茂市 キヨちゃんさん)

2歳でイヤイヤ期真っ盛りの娘。最近「アナと雪の女王」にはまっているのですが... 歌をよくよく聞いてみると、♪ありのまま自分でできるのよ〜イヤだ〜♪と、ノリノリで歌っていました。そんなところまでイヤイヤとは。笑えました。 | 瑞浪市 レイリーさん |

会社での話題はもっぱら健康について。私は、おからパウダーをヨーグルトに加えて食べるのが気に入っています。 | 可児市 チャロちゃんさん |

