



## 「認知症の症状についての考え方」

### ～認知症のさまざまな徴候や症状についてのお話～

講師 清水允熙(しみずのぶひろ)先生  
(東北大学特任教授、医療法人社団清陽会富士山麓病院 理事長兼院長)

去る5月28日(木)に行われた講演会の内容をまとめました。



認知症では徘徊したり、暴言、乱暴な行為、トイレ以外の場所での排泄など、周囲の人が理解できないような行動がみられるが、これは「このまま進行すると死に直結する」ということを身体が知っていて、無意識のうちにそれを少しでも避けようとした結果、これらの行動につながっているのである。こうした視点で観察すると、なぜこのような行動形態をとるのがよく理解できる。

人間の脳細胞は生まれた時には145億個あり、増えることはなく年々減少するが、40歳頃より1日10万個の脳細胞が減少し、16億個減少するようになると認知症が発症するといわれている。大体80歳を越した頃にこの数に達するが、人によってこの減少速度が異なって発症時期も異なる。減少速度を規定する要因として、①生活の仕方、②考え方による感情の持ち方、③老化の進行速度、④疾病、⑤遺伝的な問題が挙げられるが、減少速度を遅くするには毎日充実した生活を送り、幸福感や満足感に浸れるような考え方での行動ができ、生活習慣を良く保って病気に罹らないようにする事が大切である。

### ■一日の行動と認知能力の衰え

認知症の初期段階では、以下に示す一日の行動①～⑨までのどれかが弱ったり、消失したりして、認知能力が衰えてゆく。

- ①日常生活：事業・商売・家事・政治・経済・学問の研究と参加、勉強などの継続
- ②健康：健康の確保と維持、衛生・清潔の維持・疾病への注意、栄養、運動、睡眠量への注意
- ③対人関係：交友・信頼・友情の維持・発展のための配慮と努力
- ④家族：両親、配偶者、子、孫などの相互間の尊敬・感謝・配慮
- ⑤趣味：読書・音楽・芸術・園芸・スポーツなど
- ⑥経験や知識：蓄積されている過去の経験・知識の整理と応用
- ⑦今後の目標：新たな経験・知識の獲得計画の作成
- ⑧反省と進化：日々反省し、自分を修正し、進化させること
- ⑨①～⑧を適切に関連させ、今日一日を完成させること



### ■認知症になりやすい考え方と感情

高齢者が認知症を患う場合、下記のような考え方や感情が原因となっていることがある。

- 寂しい・悲しい・悔しい・何でこんなことになるのか
- 憎らしい・恨めしい・仕返しをしてやる
- これからの生活をどうしたらよいのだろうか、不安・怖い・苦しい・申し訳ない
- 何もすることがない・つまらない・毎日することは同じことばかり・話をする人もいない
- 生きていることがつらい・生きていても意味がない・死んだ方がまし・死にたい
- 愛する人がいない
- 愛してくれる人がいない
- 生き甲斐とすることがない

### ■高齢者に寄り添う『優しい人』

認知症治療にはまず患者さんの歩んで来た生活史や歴史をよく理解し、会話や行動を介して治療始めて行く。これには患者さんに寄り添って適切な対応のできる『優しい人』が必要である。『優しい人』とは、次のような考え方ができ、その考え方を実践することのできる人である。

- 高齢者を『頑張ろう』と思わせるような接し方をしてくれる人
- 高齢者が願っていたこと、現在も願っていること、あきらめていたことなどの実現に協力できる人
- 高齢者を尊敬されるような人、人の役に立てるような人にしてくれる人
- 生きていくための力・勇気・理由などを持たせてくれる人
- 昔の出来事を幸福な出来事にしてくれる人
- 心の傷を修復してくれる人
- 変化のある生活をさせてくれる人
- 注意・命令・文句・叱責・愚痴・嫌味などを言わない人
- できないことをさせて恥をかかせない人
- 認知症高齢者の『未来』『現在』『過去』と一緒に創ってくれる人、  
『一緒に行動してくれる人』



### ■自己実現と存在価値が認知症治療の鍵

認知症治療にとって一番大切なことは、「現在」の生活を充実させ、より良い「未来」や「過去」を創ることである。充実した一日を過ごせば、次の日には充実した過去の一日が生まれ、こうして積み重なった過去の日々の良い経験・知識は、「現在」の生活のなかで優れた応用能力と創造能力を発揮して、「未来」への目標を創り出す。たとえば願い通りに子どもが育つことは、親にとっての『自己実現(願っていること、過去に願っていたが今は諦めていることなどを実現すること)』につながり、子どもにとっての親の『存在価値(人々のための貢献、努力、生き方を評価され、感謝され、尊敬されること)』となる。この自己実現と存在価値こそが認知症治療の重要な鍵となる。

