

## 薬を使わない治療

その人が持っている機能を通じて働きかけることにより、認知機能の低下や身体機能の低下を防いだり、精神的にも安定することをめざします。本人に安心がもたらされるので、行動・心理症状(BPSD)を防ぐことができたり、認知機能障害にも有効に働きます。



例

家族や介護者がじっくり話を聞く



本人の話に静かに耳を傾けることで、「自分の気持ちを受けとめてくれる」という安心感を与えることができます。

本人同士が会話する



同じ病気の人と会話し、悩みを分かち合うことで、本人の気持ちが軽くなります。

本人の趣味や特技を活かす



本や手紙を読む、書く。好きな音楽を聴く、歌う。工作をする。絵や習字を書く。花を植える。アルバムを見て昔のことを思い出す。散歩する。日帰り旅行や小旅行に出かける。

脳の活性化に役立つほか「できることがある」という自信を取り戻せます。



## 忘れてはいけない「身体の健康」

認知症になったら、認知症の治療だけをすればよいと思われがちですが、実は「身体の健康」は、症状の悪化を防ぐために不可欠です。

例えば、骨折、かぜなどが原因となって日常生活に支障をきたすと、抑うつや妄想などの症状が現れたり、もの忘れの悪化などが出てくる場合があります。逆に、それらに適切な治療をすることで、一時的に悪化した症状が改善することがあります。



## こんなことがありました

いつも元気だった認知症の女性が、急に食事をしなくなり、うつ状態になりました。原因を探ったところ、尿もれにショックを受け、ふさぎ込んでいることが分かりました。泌尿器科で診てもらって、薬を処方してもらったところ、尿もれはなくなりました。服薬して症状が改善したので、本人に笑顔が戻り、うつ状態もなくなりました。

## ほかにも身体の健康がいろいろなことに影響しています

**便秘：**怒りっぽくなったり、じっと座っていることができなくなったりします。お腹の不快感から落ち着かないという症状が引き起こされているのです。

**脱水：**失禁のことを気にしたりして、水分をとる量を制限してしまうことがあり、脱水を引き起こすことがあります。症状が悪化すると意識がもうろうとしたり、重篤な状態になることもあるので注意が必要です。

## 健康状態を医師に伝えましょう

身体の不調を見過ごさないために気をつけてほしいのが「本人の持病や健康状態」を専門医に報告することです。

最近、便秘をしていないか、食欲は落ちていないか、糖尿病や高血圧などで他の病院に通院していないか…。これらを伝えることで、専門医と他の医師との間に、情報を共有できるチャンスが生まれます。総合的に身体の治療を行うことは、本人の健康が保たれるだけでなく、認知症の症状の安定化にもつながっていきます。





## できることは たくさんあります

認知症になり、今まで通りの暮らし方ができなくなったとしても、人としての感情、プライド、向上心はそう簡単には失われません。脳の機能が損なわれるため、できなくなることが増えるのは事実です。一方で「できること」もたくさん残されています。できなくなったことに注目してしまいがちですが、できることに気づき、それを引き出すかわりをしてみることも大切です。

ただし、そのためのサポートを「家族だけががんばりすぎない」ということは忘れないでいてください。

### 仲間がほしい 誰かの役に立ちたい

人には迷惑をかけたくない、気持ちを分かち合える仲間がほしい、ものごとをうまくやり遂げたい……。どんなに記憶があいまいになっても、そうした気持ちはもち続けます。病気に立ち向かおうとする気持ちや、前向きに生きようとする意欲の源です。



### 長年の特技は発揮できる



ついさっきのことは覚えていないのに、何十年もかけて培ってきた技術や体で覚えたことは、長く保たれやすいと言われます。

例えば、昔大工さんだった人は、認知症になっても大工仕事が得意です。その「秀でた特技」を活かせば、多くの場面で力を発揮することができます。

### 失った能力に目を向けるのではなく、今ある能力に目を向けてみてください

症状が進行しても、人に「気をつけて」と配慮の言葉をかけたりと、人を気遣ったり、ものごとを楽しんだりする力は残っています。もう何もできなくなったと思いがちですが、時にはできることを探してみてください。見方を変えると本人もご家族も少しだけ気持ちが楽になるかもしれません。



### 可能性をあきらめないで



例えば、日付が入ったホワイトボードを目につくところにかけておいたり、大切な約束をメモして壁に貼っておいたりすると、時には「ああ、今日はこれをするんだな」と本人が気づくことがあるかもしれません。可能性をあきらめず、ものの置き方、示し方など、いろいろと工夫してみてください。



## もうひとつの大切なこと 「家族の気持ち」

本人の気持ちを思いやるのはもちろん大切なことですが、介護する「あなた自身の気持ち」にも、常に目を向けてあげてください。そうすることが、本人も、介護するあなたも大切にする過ごし方の第一歩になるのです。

家族の話を知っていると、「専門職から受ける指導や介護の本の通りにはなかなか介護できない」と悩んでいることが多いようです。そのことを裏返せば、家族がさまざまな介護について学ぶ機会が増えた証拠で、本人への対応方法が全く分からなかった時代からするとかなり進んできました。

介護は「上手な対応」ができればすべてがうまくいくというものではありません。なぜなら、本人の気持ちに配慮した対応であっても、家族の気持ちに添った対応ではないからです。「上手な対応」ができるようになった家族の悩みは、本人に対して時々きつい言い方になってしまうことで、そのことを悔やみ罪悪感にさいなまれていくことです。いくら理屈で納得したことで、自分自身の「心の声」に耳をふさぎ続けながら介護を続けることなどできません。家族だって「ここが自分の家じゃないの!」とか「私が娘じゃないの!」とか、本当のことを叫びたい時があってもいいのです。本人を想う気持ちと同じくらい、あなた自身を大切にしてください。

《出典》藤本直規 1999年12月27日：京都新聞夕刊「現代の言葉」より抜粋



# みなさんの職場が誰にとってもわかりやすく、安心できる場所であるために!

認知症の人が職場に居られたときに、会社や同僚のみなさまに少しでもお力をお貸しいただきたいことをわかりやすくイラストをメインにまとめてみました。あなたの職場での支援に活用してくださると共に、このパンフレットを使って、認知症の理解を深めていただきたいと思います。

## 受付や窓口などでは、話しかけはゆっくりとお話しいただくことが原則です。

- \*「今日はどんなご用ですか」と言うよりも、「〇〇の関係のご用事ですか?」などと具体的に問いかけてもらえると要件がスムーズに伝えやすくなります。
- \*手順の説明は一つずつを区切ってお話しください。「〇〇をしてから、△△をして下さいね」は両方がわからなくなります。
- \*動作を確認しながら次の説明へ進んでいただくと確実に行えます。
- \*急ぐと余計にわからなくなり、できることもできなくなります。
- \*機械の操作などは苦手になりがちです。



## 受付や窓口などでは、氏名や住所などの記入が必要になることがあります。

- \*説明書きは、読みやすい文字・字体・色を考えてもらえると助かります。
- \*小さい文字が書きにくくなりますので、記入欄などは幅広くしてあると書きやすいです。
- \*記入台はいろいろな物が置かれているのではなく、整理されていると集中して書きやすいです。



## 館内では、通路が複雑でわかりにくいことがあります。

- \*案内表示があるのですが、その表示自体を見つけにくいので、色で区別するなど統一された表示の方がわかりやすいです。
- \*案内するときは「〇〇と書いてあります」というよりも「赤色の札の所です」と伝えてもらう方が単純に理解しやすく、動きやすいです。





# 若年認知症について



## 若年認知症とは

若年認知症とは、65歳未満で発症する認知症を言います。高齢者の認知症と、病理学的に違いがあるわけではないと言われていますが、若年認知症は年齢が若いため、社会的、家庭の問題を多く抱えており、就労の問題など、多くの支援が必要とされています。働き盛りの世代ですから本人だけでなく、家族の生活への影響が大きいにも関わらず、その実態が明らかではありません。

例えば、配偶者が介護する場合には、配偶者自身も仕事が十分できなくなり、身体的にも精神的にも大きな負担を強いられることとなります。また、発症して診断がつくまでにかかる時間は高齢者より長くかかったり、いくつかの医療機関を経てやっと診断されるということもあります。

### ● 他の疾患と間違われやすい

若いゆえに、認知症の症状が現れていても「うつ病など別の病気だろう」と判断されがちです。少しでも早く専門医で診断を受け、治療を開始することが大切です。

## 若年認知症の人を支えるために

若年認知症に関する問題は、家庭や社会で中心的な役割を果たしている人という意味で、高齢者の認知症より深刻かもしれません。診断が遅れることにより、治療や支援体制に遅れが出てしまうと、せっかくの「本人に残されている能力」を活かすことができなくなります。本人だけでなく、家族を支えるサポート体制など、医療、福祉、行政、企業、地域が手を携え、さらに充実させていきたいものです。

### ▼周囲の理解があれば前向きに! (家族の言葉)

夫は若くて身体は元気なものですから、周囲からの理解が得られずつらい思いをしました。周りからはサボっているように見えたようです。病名を伝えてもまだ理解してもらえない時もあります。もっとこの病気を知ってもらい、理解してもらえたなら、今よりもう少し前向きに元気になって暮らせるだろうと思います。



### ▼病気のことを隠さずお付き合い (家族の言葉)

近所の方が、ウォーキングに誘ってくださったり夏祭りやハイキングに参加させてくださったりしたことで、診断直後に比べると、とても元気を取り戻したと思います。若いからと言って病気のことを隠さずにいられたことで、私たち家族も支えられています。



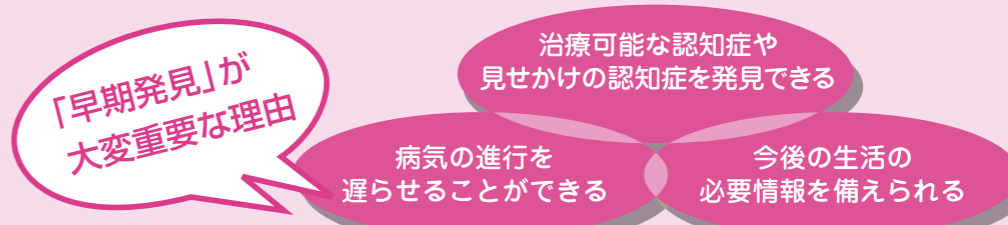
## 早期発見が大切な理由

高齢者の認知症と同様に、若年認知症も「早期発見」が大変重要です。

**第1の理由** は、脳腫瘍や正常圧水頭症、甲状腺機能低下症などの「治療をすれば治る認知症」や、うつ病などの「見せかけの認知症」を発見するきっかけにもなるからです。

**第2の理由** は、いち早く治療を開始することによって、病気の進行を遅らせることができるからです。また、就労中であれば、本人の就労期間を延長し、職場内の混乱を最小限に抑えることが可能になるということも言えます。早くに診断をされ、疾患に対する理解に基づいて、職場として可能な支援を行えば、本人にとっても、職場にとっても、負担が軽減されます。

**第3の理由** は、心の支えや、今後の生活を考える上で、必要な情報を備えておくことができることです。早期診断によって、本人は自分の病態を理解できる間に自分の病気を知ることができ、場合によっては将来の生活の予定を立てることもできます。本人や家族が、医療機関と早くからつながることにより、じっくりと話し合っ、今後の生活環境を整えていくことができます。



若年認知症の場合、多くの方が現役で仕事や家事をしており、軽い認知機能障害であっても生活に支障が生じますが、認知症とは思わず、何かおかしいと思いながらもがまんしたり、そのままにしたりしてしまいます。本人も家族も悩みながら、原因がわからない状態が続きます。

このように変化があっても認知症と結びつかないため、診断や治療が遅れてしまいがちです。



### ▼怖がらず、できるだけ早く専門医の診断を受けて! (本人の言葉)

仲よくしていた友人が受診を勧めてくれました。同じことを尋ねる私をみて、今までと違うと感じていたそうです。最初は何て失礼なことを…と腹立たしく感じましたが、そのうち自分でも意識をするようになりました。受診することは怖かったのですが、今は、主治医の先生や家族、友人にも支えられながら気持ちも楽になりつつあります。もしも、同じ立場の方がおられたなら、早く診断を受けてくださいと伝えたいです。動き出したら光が見え始めたのですから。



## 本人とその家族への支援や理解

### 受診・診断について

若年認知症の検査と診断を受けるには、専門の医療機関を受診し、診察、検査を受けます。若年認知症と診断された場合、本人に直接伝えられることが多いようです。現時点では、認知症の原因となる病気を治すための治療法はないので、病名を知っても辛いだけなのではないかという意見もありますが、これからの人生を周囲の人たちとの交流に支えられ、“その人らしく”有意義に生活していくことは大切なことです。

このため、若年認知症の治療は「病気の進行を遅らせる」とともに、本人や家族の生活や、これからの人生の支援をしていくためのものと考えたほうがよいでしょう。

病名を伝えることは、本人が希望した場合であっても、大きな不安を抱き、深刻な抑うつ状態になる可能性がありますので、周囲の支援や理解が大きな力となります。



#### ▼うまくいかなかった出来事が病気のせいだとわかり、少し安心！（本人の言葉）

よく忘れます。会社でもうまくいかなくなりました。病院に来るのも恥ずかしいやら、情けないやらでしたが、思い切って受診をしました。どうして自分がこんな病気になってしまったのか、何が悪かったのか考え込んだりもします。でも、今までうまくいかなかった出来事が病気のせいだとわかって少しだけ安心することができました。

### 早期診断と早期治療の機会を逃がさないために

医療機関にかかったとしても初期の症状の現れ方などにより、専門でない診療科を転々とし、診断が遅れることがあります。誤った診断のまま、認知機能障害が目立つようになって、ようやく若年認知症と診断されたものの、早期治療の機会を逃してしまうこともありますので、まず専門医を受診しましょう。

### 認知症の人の自動車運転

認知症の人の車の運転は家族にとって大きな不安です。やめさせたいと思っても本人の生活手段や生きがいを奪うことになりはしないかとためらい悩んでしまいます。

鉄道やバスなどの公共交通機関が発達している都市部に比べ、地方には「車がないと生活できない」というところもたくさんあります。今まで車を出かける時の交通手段として使ってきた人に対し、認知症になったからいますぐ運転はやめましょうと言っても、すぐにやめ

られるものではありません。しかし、そのまま放っておけるものでもありません。すぐに結論がでることではありませんが、症状が軽いうちから主治医に相談し、どうするのが一番いいのか、家族全員で考えていきましょう。

「認知症高齢者の自動車運転を考える家族介護者のための支援マニュアル（監修：荒井由美子）」（国立長寿医療研究センター長寿政策科学研究部のホームページからダウンロードできます。）には、運転者が認知症になった時の対応が具体的に紹介されていますので参考にしましょう。

「認知症高齢者の自動車運転を考える家族介護者のための支援マニュアル（監修：荒井由美子）」  
<http://www.ncgg.go.jp/department/dgp/index-dgp-j.htm>



#### ▼苦労しました。車の運転をやめてもらうこと！（奥さまの言葉）

運転をやめてもらうことについてはとても苦労をしました。何度も主治医と共に説得をして、ようやく夫は受け入れてくれました。車の運転はできなくなりましたが、大好きだった旅行には電車で行こうと計画しています。

### 子どもへの対応について

若年認知症の方は、子どもと一緒に暮らし子育てをしている年齢で発症され、様々な課題に直面されることも多いことから、子どもへの対応も考えていく必要があります。

#### ● 子どもへの説明

認知症によって親の様子が徐々に変わっていくことに子どもが不安を抱くことが多くあります。子どもの理解力にあわせて親の病気について説明し、子どもが親との時間を悔いなく過ごせるようにすることが重要です。

#### ● 子どもへの支援

若年認知症の方を親に持つ子どもへの支援は、子どもの成長にあわせ精神的、経済的なことも含めて考えていかなければなりません。

例えば、幼い子どもであれば、親代わりとなる大人の存在も必要となります。また、子どもが、受験や進学、就職、結婚、出産、子育てなど人生の大きなライフイベントを迎える時期にある場合もあります。子どもには介護などを理由に人生の選択をあきらめることがないように、同居の家族、親族、地域、学校などが連携しながら、数年先から十数年先を見据えた支援が求められます。



#### ▼病気の説明をみんなで聞いてから、家族で支えることが出来ました！（奥さまの言葉）

先生から夫の病気について説明をもらったのは、もう数年前になります。「お父さんの病気は治らないの？」と泣いていた子どもたちも、今では大学生と高校生になりました。病気の説明を聞いてくれたことで、家族みんなで夫を支えることができ、周囲の皆さんからは子どもたちを支えていただくことができました。