

認知症の包括的医療・ケア～予防やリハを含めて

群馬大学 山口晴保

- * 神経病理→神経内科→リハビリテーション 生活を診る視点
- * **認知症とは** いろいろな原因で（病気） 脳の細胞がダウン（病変がある）
認知障害が起こり 生活するうえで支障が出ている状態（生活障害）
6か月以上継続→徐々に進行
●アルツハイマー病（アルツハイマー型痴呆）が約半数を占める
- * **人間は見たいものが見える** 見たものがわかるには見たという体験が必要
- * **アルツハイマー病の記憶障害**：出来事全体を忘れる、自分の行為を忘れる、再認不能
- * **齟齬（乖離）・取り繕い** 本人と家族・介護者の話（実態）に乖離
必ず言い訳する 自分が忘れることの自覚がない態度
- * **鏡現象** アルツハイマー病中期の特徴 鏡の中の自分と対話、食事を食べさせる
- * **妄想の背景** 記憶障害・見当識障害 → 喪失感 → 不安と寂しさ
病前の性格が積極的、仕事熱心、負けず嫌い、人の面倒見が良い人
◎なくなったものがでも解決しない 「盗られた」に秘められた寂しさに気づこう
- * **名医妄想**：失敗から学ぶことができない 裸の王様 メッセージの伝達が重要
人間は、自分に都合の良いように解釈する 認知症ケア＝医師の取扱い法
- * **せん妄の鑑別が大切** せん妄は急性症状（意識障害） 認知症は慢性症状
脱水、便秘、絶食、疼痛、発熱、薬剤などが誘因に
- * **薬剤多用でせん妄状態に** まずは整理 高齢者にはドグマチールを使わない
- * **レビー小体型認知症の臨床診断基準**
 1. 認知症がある 初期には記憶障害がないこともある
注意力、前頭葉－皮質下機能、視空間認知が侵されやすい
 2. 次の3項目中、2項目あれば probable、1項目なら possible DLB
 - a. 注意や覚醒レベルの変動を伴う認知機能の動揺
 - b. 現実的で詳細な内容の幻視が繰り返される
 - c. パーキンソニズム
 3. 診断を示唆・支持する項目
 - a. 繰り返す転倒
 - b. 失神
 - c. 一過性の意識障害
 - d. 抗精神病薬への感受性の亢進
 - e. REM睡眠行動異常
 - f. 自律神経障害 MIBG 心筋シンチ

- * 多剤投与の整理で認知機能アップ
- * アルツハイマー病の病理
神経細胞を取り巻くβタンパクゴミと細胞内に溜まって機能を障害するタウゴミ
- * 加齢と脳βアミロイド沈着・アルツハイマー病の関係
早い人では40代から始まり20年後に発症 80代では認知症がなくても2/3に沈着
- * 認知症発症の20～30年前に脳のβアミロイド沈着（老化性病変）が始まっている
- * 認知症の簡単チェック：キツネで練習して、ハトでチェック
- * 認知症予防とは 発症や進行を遅らせること
年齢と認知症の頻度から 75歳までは認知症が少ない その後、加齢とともに激増
- * 肥満・高血圧・高コレステロールが認知症のリスク どれも2倍のリスクに
- * 食事も大切 脂質を減らそう アルツハイマー病では肉中心！肉は炎症や血栓の原料
- * 肉より魚で認知症リスク半減
高脂肪餌、高コレステロール餌で脳βアミロイド沈着が増加（遺伝子導入マウス）
- * 赤ワインで認知症リスク半減 運動並みの効果が
Cabernet Sauvignon（赤ワイン）の投与でトランスジェニックマウスの老人斑減少
- * 豊かな環境での楽しい運動が老人斑（脳病変）を減らす
- * 中年期の余暇運動がアルツハイマー病を防ぐ 20～30分以上、
軽い息切れや発汗程度の運動、週2回以上でアルツハイマー病が1/3に
- * 海馬では神経細胞が新しく作られる 楽しい運動が有効
運動で海馬の働きや前頭葉の働きが良くなり、記憶力アップ
- * 能力を伸ばすデイサービス 夢の湖舎（山口市）
- * みんなで筋トレ 介護予防サポーター
高齢者の暮らしを拓げる10の筋トレ
群馬県では中級サポーター3,000名が誕生
- * **参考図書**：認知症予防—読めば納得！脳老化を防ぐライフスタイルの秘訣。山口晴保著、協同医書出版、
定価 1,890 円（税込み） 2008



- * **脳活性化リハビリテーション**
脳には可塑性＝回復力がある
- * **脳の余力 認知予備能**
高学歴だと認知症の脳病変に打ち勝って認知機能が低下しにくい
- * **脳活性化の手段** なにをするかではなく、どのようにするかが大切
基本は、快刺激、会話、役割
- * **(作業)回想法** 古い道具や物品の使用(認知症でも古い記憶は比較的維持されている)
主客逆転 役割 → 生き甲斐
自分史の再認識(ライフレビュー) 輝いていた自分の過去を認識→ 自信
効果：見当識の獲得や情動の安定、前向きに生きる意欲
- * **作業例** 米をとぎ、竈で炊く、お手玉などの遊び、ぬか漬け、洗濯板、雑巾縫い、餅つき、すり鉢、手作りおやつ、機織り、小学校の思い出、うどん打ち
- * **効果** →ケアの質向上 ◎軽症例(MCI～軽度認知症)に有効、
①利用者への効果：相互理解、笑顔、自信、参加意欲
②スタッフへの効果：利用者の能力の発見、ありがとうという気持ち、傾聴
31か月間 維持・改善例あり
- * **地域での回想法サークル**
民生委員が主導し、住民グループで実施 昔のことを懐かしく思いだし、遊ぶ
認知症予防効果、閉じこもり予防効果、地域の仲間づくり
それだけでなく、「子どもに文化を伝える」という役割が、高齢者を元気にする
- * **学習の原則** 満点主義(簡単な課題)、褒める介助者が必須、 決め手は「褒め手」
スタッフの熱意が人の心を動かす
- * **社会的接触が認知症リスクを低減** コミュニケーションが大切
- * **前頭前野の活性化には他者とのコミュニケーションが必要** 自己脳と他者脳の交流
- * **役割** → 生きがい 会話 → 安心
- * **笑いの分類** 快の笑い 社交上の笑い 緊張緩和の笑い
笑いの効用 笑顔を作ると快をもたらす
楽しいから笑うだけでなく、笑うから楽しい!

- 全身効果
1. 深呼吸効果：腹式呼吸、呼吸筋強化
 2. 運動効果：腹筋が痛くなるほど
 3. 免疫力アップ：ガンにも効く、
 4. エンドルフィン（脳内麻薬）：鎮痛効果
 5. 血糖値低下：交感神経↓ リラックス

* **微笑の発達** 新生児微笑から模倣：社会的微笑へ お母さんの微笑が必要！
微笑む能力は最後まで残る 認知症になっても最後まで残る症状 二度わらし

* **脳は鏡** 動物の情動応答は鏡
相手から不快な情報を得たと思うと、その相手に不快な応答を返し、
相手から快の情報を受けると、快の応答を返す

* **笑うのはヒト・サルだけか？**

* **脳活性化リハの原則**

快刺激 → 笑顔

ほめる → やる気

コミュニケーション → 安心

役割を演じる → 生きがい

誤らない課題 → 正しい方法

◎認知症でも楽しく過ごせる環境づくりを同時に行う

* **ケア職が認知症介護で介護困難と感じる症状ベスト5は？**

1位：暴言・暴力（攻撃行動） 他の利用者・家族・ケア職への暴力の不安や恐怖

2位：食べない 脱水や体力低下が心配、理由が分からない、介助に時間がかかる

3位：ケアの拒否 対応策が不明、手に負えない、ケア職の清潔感

4位：異食 危険物を片づけると殺風景に、心配りが大変

5位：物盗られ妄想 疑いをかけられる人の心理ストレス、対応策が不明

* **認知症の家族介護者が限界と感じる症状** <手は心の絆>室伏君子

●手に余る：どうしてよいかわからない……物盗られ妄想、幻覚、夜間せん妄

●手がかかる：思い通りに行かない……介護への抵抗、異所排尿

●手が抜けない：心が安まらない……つきまとい、常時徘徊、昼夜逆転

●手放す：心離れ……悪口・暴力、邪気

* **認知症家族介護のストレス低減策**

1. 介護量を減らす

1) 本人のADL 自立

2) BPSD 軽減 良いケア（受容と共感）、抑肝散

3) 介護の代行

2. 介護費用を減らす

3. 介護者へのケア

- 1) 疾患の理解
- 2) ケアのスキルアップ
- 2) レスパイトケア
- 4. 負担の感度を鈍くする
- 5. 支援体制
 - 1) 親戚・近所の理解
 - 2) 有能なケアマネ
 - 3) 地域包括、家族会など

* **抑肝散** ADL を低下させないで BPSD (行動心理症状)
アリセプトで生じる易怒性・イライラに著効 ゴールデンコンビ
低カリウム血症に注意

* **抑肝散著効例の紹介**

* **ケアの基本：相手を知る** 思い出ノートの活用
その人の歴史を共有、コミュニケーションのきっかけ
Cf.フジ フォトブック 20 枚で 1500 円

* **バリデーション** 確認療法 共感 無条件に受容! → 行動障害低減
・傾聴する ・共感する ・評価しない
・誘導しない ・うそをつかない ・ごまかさない

* **リストカット** 反応は? 共感 → 味方 否定 → 敵

* **相手の話を聴く：価値観を共有すること**

* **家族の抱える困難** 共感する、理解する

* **介護者への支援**

在宅介護支援センターの活用
デイサービス・デイケア (リハ付き)
レスパイトケア 介護者の QOL ショートステイの利用
いざというときの「かかりつけ」
成年後見制度と日常生活自立支援事業

* **合理化 人間の本能** ウソがホントになる仕組み

→人間は言い訳を見つけ出し合理化する 言った言葉を実現するように身体が努力
「ありがとう」 → 相手の良いところを見つけ出す
「馬鹿野郎」 → 相手の悪いところを見つけ出す

* ナルシストになって 自分を褒めよう

鏡に向かって笑顔を作り「良い笑顔だね」と声を出しほほえみかける
風呂に入ったら 大きな声で「疲れが取れちゃったな」（現在完了形で）
→疲労が抜ける 疲労は脳が感じているから

* まとめ

認知症は脳の病気であるが、老化が最大の要因、
長生きすると、だれにも認知症になる可能性が
予防とは、発症を遅らせること 運動と食事（魚、ポリフェノール、野菜）
脳には回復力がある：快・会話・褒め・役割で生活力アップ
ケアの基本は受容と共感
人間の本質：自分に都合の良いように解釈、決して非を認めない

講師紹介：山口晴保 群馬大学医学部保健学科・教授、医師、リハビリテーション専門医
日本認知症学会理事、群馬県地域リハビリテーション協議会委員長

- * **参考図書**：認知症の正しい理解と包括的医療・ケアのポイントー快一徹！脳活性化リハビリテーションで進行を防ごうー。山口晴保編著 協同医書出版、2005、3,465円（税込み）

