リニューアル Vol. 17

あわーず通信 2月号

2018年

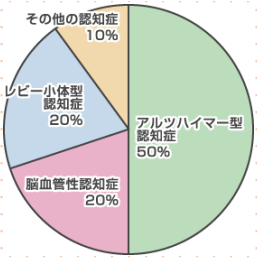
千葉鎌ケ谷訪問看護リハビリステーション
WWW://ours-sr.co.jp/ ☎ 050-6865-7757

認知症について学ぼう

当ステーションは、年間研修プランの一環として「認知症」の勉強会を昨年末におこない、医療スタッフや事務スタッフが参加しました。この勉強会は、ステーション全体の知識やスキルの向上を目指して、毎月定期的にテーマと担当の当番を決め、当番がまとめた資料をもとにお互いに学んでいこうと始めたものです。今回のテーマは「認知症」で、山岸看護師が当番。この時の資料を抜粋してお届けし、皆様とともに長寿社会の最大のテーマである「認知症」についての理解を深めていきたいと思います。

参考：「認知症を学び地域で支えよう」全国キャラバンメイト連絡協議会編集

認知症を引き起こすおもな病気



アルツハイマー病：大脳にたんぱく質のゴミなどが蓄積して神経細胞のネットワークが壊れると発症します。記憶障害、見当識障害のほか、不安・うつ・妄想が出やすくなります。認知症全体の約50%を占めています。

脳血栓認知証：脳梗塞などのため、神経の細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなっておこる病気です。

レビー小体型認知症：パーキンソン症状や幻視を伴う病気です。

その他の認知症：前頭側頭型認知症、クロイツフェルト・ヤコブ病・エイズなどの感染症やアルコール中毒も認知症の原因となる病気です。

認知症の症状１　記憶障害

加齢によるもの忘れと認知症の記憶障害との違い

加齢によるもの忘れ		認知症の記憶障害
経験したことが部分的に思い出せない	⇔	経験したこと全体を忘れている
目の前の人の名前が思い出せない	⇔	目の前の人が誰なのかわからない
物の置き場所を思い出せないことがある	⇔	置き忘れ・紛失が多い
何を食べたか思い出せないことがある	⇔	食べたこと自体を忘れる
約束をうっかり忘れてしまった	⇔	約束したこと自体を忘れる
物覚えが悪くなった	⇔	数分前の記憶が残らない
曜日や日付を間違えることがある	⇔	月や季節を間違えることがある

裏面に続く

あわーずおすすめのお店

【Y's CAFÉ（ワイズカフェ）】

今回は白井市のY's CAFÉさんのご紹介です。白井駅から徒歩７分ほどのところです。清潔感のある店内には自動演奏ピアノが曲を奏でていて優雅な雰囲気です。そして『安全地帯』の名曲がかかっていることも。実はこちらのマスター、あの『安全地帯』のドラマーさんなんです。
メニューはパスタ、ピザなどのイタリアンテイストのものからデザートまでとても豊富です。今日はパスタからペスカトーレを初めて注文。スープは塩味、クリーム味など4種類から選んでくださいとのこと。レストラン並みのチョイスです。自分はトマト味しか知らなかった･･。悩んだ末に今日はトマトクリーム味に決定。エビ、イカ、アサリ、きのこ等が入っています。コクがあって美味しい！スープまで飲み干しました。どうせならバゲットも頼んでおけば良かった。
食後にはアーモンド・アイスコーヒーを注文。ふわっとアーモンドの香ばしい風味。ピッチャーからカップに注ぐ楽しみと２杯飲める満足感。これで650円？最高です。夏季限定の「えびと大葉の豆乳スパゲッティ」もとても美味しいですよ。お食事込みの待ち合わせにもおすすめです。SU

お店：「Y's CAFÉ」白井市根1710番地　Tel. 047-491-5565　駐車場あり
営業時間：平日10~21, 土日祝10~17　時間変動あり、事前にHPやお電話で確認するのがおすすめです。

白井駅から徒歩7分

清潔感があって居心地がいい店内

「ペスカトーレ」は4種類の味のなかからチョイスできる　1,020円

アーモンドアイスコーヒー　香ばしさとボリューム感は最高！650円

自動演奏のピアノ

ゆったりとお茶するのもいい

症状2 見当識障害

時間

見当識障害は、時間や季節感の感覚が薄れることから現れます
▶何回も時間を聞いたりします。
▶季節感のない服を着たり、自分の年もわからなくなったりします

場所

道に迷ったり、遠くに歩いていこうとします。
初めは▶方向感覚が薄らいでも道を間違えることはありませんが、暗くなると道に迷うようになります。
進行すると▶近所でも道に迷ったり、夜、自宅のお手洗いの場所が分からなくなったりします。▶到底歩いて行けないような距離を歩いて出かけようとするようにもなります。

人物

▶80歳の人が50歳の娘に向かって、おばさんと呼んだりします。
▶なくなっているはずの母親が心配いているからと、遠くに離れた郷里の実家に歩いて帰ろうとします。

症状3 理解・判断力の障害

①考えるスピードが遅くなります ▶**急がせない**

時間を書ければ自分なりの結論に至ることができます

②二つ以上のことが重なるとうまく処理できない ▶**シンプルに伝える**

念を押そうと長々と説明するとかえって混乱します。シンプルに表現しましょう。

③いつもと違う出来事で混乱しやすくなります ▶**補い守る**

予想外のことが起こった時、補い守って入れる人がいれば日常生活は継続できます

④目に見えない仕組みが理解できなくなります

▶自動販売機や交通機関の自動改札、銀行のATM等の前でまごまごしてしまいます。
▶全自動の洗濯機やIHクッカーなども使えなくなります。

症状4 実行機能障害

計画を立て、段取りすることができなくなります

例えば、料理の段取りができずに、同じ食材を繰り返し買って冷蔵庫にあふれてしまう。

▶保たれている能力を活用する支援を

そばで見守り、声をかける人がいれば、料理は作ることはできます。「今日のみそ汁は、大根と油げだよね」「炊飯器のスイッチはそろそろ入れたほうがいいかな？」と言ってくれる人がいれば、食事の準備はできます。ちょっとした支えで、できることがたくさんあります。

症状5 感情表現の変化

その場の状況が読めなくなったりします

例えば、「そんな馬鹿な」という言葉を、その場の状況を読めないで、自分が「バカ」と言われたと思い、怒りだしてしまうことが起こることがあります。

▶認知症の人の行動の特徴をわかっていれば、本人にとっては不自然な感情表現ではありません。理解することが大事です。

認知症の診断・治療

早期発見、早期受診・診断、早期治療が大事です

初期は専門の医療機関の受診が不可欠です。認知症の診断は初期ほど難しく。熟練した技術と高度な検査機器を擁する検査が必要となります。CT、MRI、脳血流検査などの画像検査、記憶・知能などに関する心理検査に加え、認知症を引き起こす身体の病気ではないことを確認する検査を行います。
早い時期に受診することのメリットは、第一には、病気が理解できる時点で受診し、少しずつ理解を深めていけば生活上の傷害を軽減でき、その後のトラブルを減らすことができます。また障害の軽いうちに障害が重くなった時の後見人を決めておくなどの準備をしておけば、認知症であっても自分が願う生き方を全うすることは可能です。とにもかくにも先ずは、専門医に診てもらいましょう。
また、治る病気や一時的な症状の場合もあります。

正常圧水頭症、脳しゅよう、慢性硬膜下血腫：脳外科的処置で劇的に良くなることがあります
甲状腺ホルモン異常：内科的治療でよくなります
不適切な薬の使用：薬を留めたり薬の調整で回復します

また、**アルツハイマー病**も、早期であれば、薬で進行を遅らせることもできます。
脳血管性認知症の場合も治療は可能です。

あわーず 千葉 鎌ヶ谷 訪問看護リハビリステーション