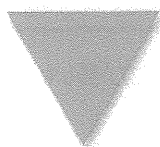


不安障害（不安神経症）



不安障害は克服できます。

不安障害（不安神経症）

不安は誰でも感じるものですが、良くなります

不安というものは誰でも感じるもので、不安があるからと言って異常だとか、弱い人間だとかいうことではありません。しかし、あまりにも強い不安が続くと、身体の調子がおかしくなったり、日常生活に支障をきたすことがあります。このような不安は適切な治療を受ける必要があります。

どうして不安になるの？

日常生活においてストレスはつきものです。ストレスに対処しようと緊張した状態になると、心は「不安」を感じるでしょう。不安は正常な反応です。この時、身体的には動悸がし、息苦しくなったり、冷や汗がでたり、手がふるえたりします。例えば人前で話するとき、試験を受けるとき、初対面の人と会うときなどは、ほとんどの人が不安を感じるでしょう。

次のように強い不安に悩まされている場合は、不安障害(不安神経症)かもしれません

- ・大きな心配事がないのに不安を感じることが多い。
- ・不安が強く恐怖を感じる程である。
- ・不安が起こりそうな状況を避けたり、場所に近寄らないようにしている。
- ・仕事や日常生活に支障をきたすほど不安が続いている。

不安に共通の症状には次のようなものがあります

心理的

- ・不安
- ・緊張
- ・神経過敏

- ・パニック発作
- ・気がおかしくなりそうな感じ
- ・死んでしまいそうな感じ
- ・自制できなくなる感じ

身体的

- ・ふるえ
- ・発汗
- ・動悸
- ・フラフラする
- ・しびれ
- ・息苦しさ
- ・吐き気
- ・胃痛

不安障害（不安神経症）には二つのタイプがあります

パニック障害

「パニック障害」は突然、強い不安の発作（パニック発作）におそわれる病気です。このようなパニック発作は、まわりの状況から発生を予測することはできません。発作の持続時間は通常は数十分程度で、長時間持続することはほとんどありません。

発作のない時は不安から解放されますが、また発作が起きるのではないのかという不安感（予期不安）が強い場合もあります。

全般性不安障害

全般性不安障害は、日常生活のことや将来についてひどく緊張したり心配しすぎるために生じる長く続く不安です。

絶えず何とも言い難い不安におびえている状態が特徴です。

何が不安のきっかけになるか？（不安にはいろいろなきっかけが考えられます）

ストレスの例としては次のようなものがあります。

- 人間関係のもつれ
- 睡眠不足
- 家庭内暴力
- 言い争い
- 経済的問題
- 虐待された経験
- 親しい人の死
- 内科的病気
- 薬物の乱用
- 仕事上の問題
- 酒の飲み過ぎ
- 心的外傷体験

ストレスがあると、人は深く呼吸し呼吸数も増え、いつもより心配しすぎる傾向があります。不安障害のある人にはこれらの変化が特に起きやすいようです。呼吸の仕方を変えたり、心配を減らしたりすることが不安のコントロールに有効です。

過度に速く、深く呼吸をする

速く深く呼吸（過呼吸）をすることで、不安がもたらされる事があります。

極端に速く呼吸すると肺の二酸化炭素のレベルが下がり、そして一連の複雑な過程を経て、動悸、息苦しさ、しびれなどの症状が生じます。その場合に自分にも他の人にも、呼吸が速くなっていることがわからないことがあります。

呼吸が速いのは習慣なので、変えるには時間がかかります。

不安の克服法

1. 自分の不安の症状をみきわめる

2. 身体症状を減らすためゆっくり呼吸する

息苦しさなどの不安の身体症状があると、十分に呼吸していない様に感じられます。当然の反応として、より多く呼吸することになりますが、そうすることによって酸素をたくさん取り入れてしまうと、症状がさらに悪化します。

最善の解決策は、息苦しくて呼吸を速くしたいと感じても、大きくゆっくりと呼吸することです。不安の不快感をなくするための呼吸法をお教えします。

お腹（胸ではなく）を使って、鼻（口ではなく）を通して呼吸することが大切です。

- 5秒ぐらいかけてゆっくり息を吸い込む。
- 3秒ぐらい息を止めてから、10秒ぐらいかけてゆっくり息を吐き出す。
 - 1日2回、10分間ずつ練習する（5分間でも全く練習しないよりは良い）。
 - 1日のなかで、定期的に呼吸をチェックし、ゆっくり呼吸するようにする。
 - 不安を感じたらいつでもゆっくり呼吸するようにする。

ゆっくり呼吸することはとても効果的ですが、この方法をマスターするには練習が必要です。

3. パニック発作が起きたときの対処方法

- 不安発作は通常数十分で終わり、いかに苦しくても死ぬことはありません。
- 発作が起きても病院などへすぐに駆け込まずに、発作を落ち着かせるように心がけてみて下さい。
- 発作が起きた時には、症状から気をそらすようにしたり、体を動かしてみたり、呼吸法を行ったりして下さい。
- 発作のコントロール法を自分なりに見つけることが肝心です。

不安障害の治療

(1) 薬物療法

パニック障害ではパニック発作を消失させることが治療の第一目標になりますが、それには薬物が有効で、SSRI（セロトニン再取り込み阻害薬）、SNRI（セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬）とベンゾジアゼピン系抗不安薬が主として用いられます。

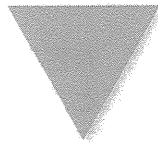
SSRI、SNRI とベンゾジアゼピン系抗不安薬にはそれぞれ特徴があり、両者の長所・短所を踏まえた併用療法が推奨されています。

- 抗うつ薬とベンゾジアゼピン系抗不安薬の併用で治療を開始します。
- 抗うつ薬としては、SSRI、SNRI が第一選択薬です。
- 高力価のベンゾジアゼピン系抗不安薬を使用します。

(2) 精神療法

心理教育は精神療法において最も重要です。急性期の治療では、薬物でパニック発作やそのほかの不安症状を出来るだけ軽減させ、それでも広場恐怖症状が続く場合は、認知行動療法、中でも曝露療法を行うよう勧めています。

睡眠障害（不眠症）



睡眠障害は克服できます。

睡眠障害（不眠症）

睡眠について

必要な睡眠時間は人によって大きく異なりますが、普通は6～8時間で十分です。しかし、人によっては睡眠時間が短くても問題ない場合もあります。何時間寝たかということはあまり重要ではなく、眠った後に心身共に満足出来ることが大切です。高齢者の方が「眠れない」と訴えることがありますが、年をとるにつれて睡眠時間は短くなるものです。

睡眠不足の影響

- 昼間の居眠り
- イライラする
- 事故やけがの危険性が増える
- 疲れやすい
- 集中力／記憶力の低下

睡眠薬には次のような特徴があることを忘れないで下さい

- 薬を飲んだからといって必ず眠れるわけではありません。
- 長期服薬すると依存症につながる可能性があるため、服薬はできるだけ短期間にとどめることが望まれます。
- アルコールや他の薬と一緒に服薬すると、有害な相互作用が起こることがあります。
- 高齢者ではふらつきや転倒の原因となることがあります。
- 妊娠中は胎児に有害な影響を及ぼすことがあります。

睡眠不足の克服法

考えられる原因をみきわめる

睡眠不足にはいろいろな原因が考えられます。睡眠病、身体的病気、心理的要因、生活習慣に関係する要因、環境などが原因となることがあります。

- 身体的原因(慢性感染症、薬物の影響など)
- 心理的原因(不安、うつ状態、ストレス)
- 生活習慣に関連する原因(コーヒーの飲み過ぎ、煙草の吸い過ぎ)
- 環境要因(リラックスできない環境)
- 睡眠病(睡眠時無呼吸症候群など)

問題に対し、規則的な睡眠習慣を取り戻すための方法を見つけましょう。

身体的原因

慢性的な病気がある場合、あるいは長期間使用している薬がある場合は睡眠に影響を及ぼしている可能性があります。

下記のリストで自分にあてはまるものに印を付けて下さい。

- | | | | |
|------|---|-----------|---|
| 消化不良 | □ | 糖尿病 | □ |
| 頭痛 | □ | 喘息 | □ |
| 背痛 | □ | 副鼻腔炎 | □ |
| 関節痛 | □ | 潰瘍 | □ |
| 心臓病 | □ | その他の身体的疾患 | □ |

上記の中に印を付けたものがある場合は、主治医に相談した方が良いでしょう。

心理的原因

ストレスがあったり、落ち込んでいるときなどは睡眠不足になりがちです。

下記のリストに目を通し、当てはまるものに印を付けて下さい。

- ストレスを感じている……………□
- 非常に心配なことがある……………□
- 緊張や不安が強い……………□
- 悲しい、あるいは落ち込んでいる……………□
- 以前は楽しめた事に興味がない／楽しくない……………□
- 怒り、腹が立つ……………□
- その他……………□

生活習慣に関連する原因

生活習慣が原因で睡眠不足になるのはよくあることです。

下記のリストに目を通し、当てはまるものに印を付けて下さい。

- コーヒー・紅茶をよく飲む……………□
- 就寝前にアルコールを飲む……………□
- 寝る前の飲食……………□
- 煙草が多い……………□
- 就寝前に神経を使う活動をする……………□
- 運動不足……………□
- 交替制の勤務……………□
- 昼寝……………□
- 就寝時間が不規則……………□
- 起床時間が不規則……………□

睡眠不足を克服する

身体的原因がわかった場合、あるいは睡眠病があると思われた場合は、主治医と相談するのが良いでしょう。慢性疾患を治すことはできないかもしれませんが、症状を上手にコントロールして、睡眠に影響を及ぼさないようにする方法が見つかるかもしれません。

心理的原因がわかった場合、良い対応を見つけるため主治医と話し合うべきでしょう。

また、リラックスする方法の練習を試してみても良いでしょう。

生活習慣に関連する原因がわかった場合は次のように対処する。

- 寝室の騒音を少なくする；寝室の窓やドアを閉める。耳栓を使う。
- 暗いところで寝る；部屋を暗くするためにカーテンやブラインドを使う。
- 快適な環境を作る；暑すぎたり、寒すぎたりしないようにする。
快適な寝具を使用する。

- 就寝と起床時間を一定にする。
- たとえ前の夜に十分眠れなかったとしても、昼寝はしないようにする。
- 日中、特に夕方以降に紅茶やコーヒーを多くとらない。
- 就寝前の数時間はアルコールを控える。
- 就寝前は喫煙しないようにする。
- 寝る前に食べすぎないようにする。

就寝 2～3 時間前には夕食を済ませるような、規則的な食事を心がける。

- 日中に規則的に運動する習慣をつけ、就寝前には運動しない。
- 寝る前はリラックスするように心がける。
- 眠れないことをくよくよ考えながら無理して就床しない。

- 眠れないときは、起きあがって何かリラックスできることをする。
例えば、読書をしたり、音楽を聴いたりする。

リラックスするため、ゆっくり呼吸する

身体的あるいは精神的に緊張していると眠れないことがあります。リラックスする方法を覚えると睡眠不足の解消に役立ちます。ここでは呼吸の方法を説明します。

- 5秒ぐらいかけてゆっくり息を吸い込む。
 - 3秒ぐらい息を止めてから、10秒ぐらいかけてゆっくり息を吐き出す。
- 1日2回、10分間ずつ練習する（5分間でも全くしないよりは良い）。

睡眠を記録する

毎日、睡眠時間、睡眠の質を記入して、経過を記録していくことで、規則正しい生活を心がけることも重要です。

治療について（治療ゴールの設定）

日常における生活習慣指導でも十分な効果がない場合は、睡眠薬による薬物療法を行います。一般的な睡眠薬の他に抗うつ薬や精神安定剤なども不眠の治療に用いられます。

ベンゾジアゼピン系および非ベンゾジアゼピン系睡眠薬の選択基準として、入眠困難型には消失半減期の短い睡眠薬、睡眠維持障害型（中途覚醒、早朝覚醒）には消失半減期がより長い睡眠薬が推奨されています。また睡眠リズム異常を有する不眠症に対してはメラトニン受容体作動薬が第一選択薬です。

不眠症状が改善したら、現在行っている薬物療法（維持療法）をどの程度の期間続けるべきか患者ごとに検討して、治療のゴールを設定しましょう。

睡眠薬服用時の注意

- アルコール飲用はやめること。
- 睡眠薬を服用後30分以内には寝床につくこと。
- 服用していた睡眠薬を急に中止すると、リバウンドで不眠が悪化することがあります。

身体表現性障害

(身体の病気としては説明できない身体症状)

身体症状は軽くすることができます。

身体表現性障害（身体の病気としては説明できない身体症状）

大切なメッセージ

あなたは今までずっと身体症状に悩まされ続けたり、心配し続けてきたと思います。しかし、その原因について、はっきりとわからないことが多かったと思います。

あなたがこのような症状に苦しんでいることを、身体医学的な原因がないからといって信じていないわけではないと理解して下さい。調子の悪いところがあることは確かだけれども、それは身体疾患が原因で起こっているものではなく、重病であるわけでもないのです。

ストレスや緊張などの心理的要因によって、身体症状が出現することがあります。ここでは症状についての考え方や対処法に関する情報を提供します。

一般的な症状

- 頭痛、胸痛、腹痛、腰痛
- めまい、ふらつき
- 物が飲み込みにくい
- 吐き気
- 下痢
- 息苦しさ
- 頻尿
- しびれ、うずき
- 皮膚の発疹

どうしてストレスや緊張などの心理的要因が身体症状につながるのか？

第一に、ストレスや緊張があると筋肉がしまって固くなることがあります。この状態がしばらく続くと、筋肉に痛みを感じるようになります。例えば、首の後ろの筋肉がこういう状態になると首の痛みや後頭部の頭痛が起こります。

第二に、人間はストレスにさらされると、それに備えるためにアドレナリンという物質を体内に放出します。この物質は同時に身体の様々な部位で、不快な身体症状(心臓がドキドキする、息苦しさなど)を引き起こすことがあります。

第三に、呼吸が速すぎたり、深すぎたりすると(これは過呼吸として知られています)脳や全身に到達する酸素の量が減り、心臓がドキドキする、息苦しさ、めまい、ふらつき、気が遠くなる、しびれ、つっぱり感などが出現することがあります。

第四に、身体症状の現れ方にはひとつのパターンがあり、何も熱中することがなかったり、気分が落ち込んでいたりすると、身体の感覚に意識が集中して身体のことをひどく気になる傾向が起こります。

第五に、特定の症状について意識が集中してしまうことがあります。たとえば、家族や親友が命にかかわる重病にかかったことがあって、今あなたが経験している症状がその時の症状に似ている場合は、心配しすぎることもあるかもしれません。

説明できない身体症状の克服法

身体の病気としては説明できない身体症状が、心理的問題と結びついている可能性があるということを理解していただけたと思います。

あなたの症状を克服するための方法をこれから説明します。自分に役立つと思うものがあるかもしれません。家族や友人にも援助してもらうことを忘れないで下さい。

次の克服法のうち、役に立つと思われるものを実践してみてください。

1. 症状を記録する

感情や日常的な問題と身体症状の間に関係があるかどうか知るために、記録をつけて下さい。主な身体症状の一つあげて、その重症度を毎週1回0から10までで記入します。

	症 状	重症度
例 第0週	胃の痛み	7
第1週	_____	_____
第2週	_____	_____
第3週	_____	_____
第4週	_____	_____
第5週	_____	_____
第6週	_____	_____
第7週	_____	_____
第8週	_____	_____
第9週	_____	_____
第10週	_____	_____
第11週	_____	_____
第12週	_____	_____

重症度

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

問題なし 中等度 重度

2. ゆっくり呼吸することを学ぶ

ゆっくり呼吸することは、息苦しさ、胸の締めつけ、筋肉の緊張、ほてり、頭痛などの一般的な身体症状を軽減するのに役立ちます。息切れなどがあると、十分に呼吸していないのではないかと感じられ、当然の反応としてより多く呼吸することになります。しかし、より多く呼吸することによって空気をたくさん取り入れようとすれば、症状が悪化するだけです。最善の解決策は、たとえ呼吸を速くするべきだと感じたとしても、ゆっくり呼吸することです。様々な身体症状を軽減するためにゆっくり呼吸する方法をお教えします。お腹(胸ではなく)を使って、鼻(口ではなく)を通して呼吸するのを忘れないで下さい。

- 5秒ぐらいかけてゆっくり息を吸い込む。
- 3秒息を止めてから、10秒ぐらいかけてゆっくり息を吐き出す。
- 5分くらいしたら、息を吐き出すときに自分自身に「リラックス」と言う。
- 1日2回、10分間ずつ練習する(5分間でも全くしないよりは良い)。
- 自分の呼吸状態を定期的にチェックして、ゆっくり呼吸するように心がける。
- 緊張を感じて心配になってきたら、ゆっくり呼吸するようにする。
- 症状が悪化するような状況の前、及びその間にはこの呼吸法を行う。

3. 否定的な考え方や態度を見極める

具合が悪くなると、自分の症状について否定的に考える傾向がありませんか。自分に当てはまるものに印をつけて下さい。

- ・痛みというものは常に、深刻な病気の徴候だ。…………… □
- ・身体症状というものは常に、身体に悪いところがあることの徴候だ。…… □
- ・病気でないのなら、絶対確実に、病気でないとわかるはずだ。…………… □
- ・具合が悪いとしたら、その原因を正確に突き止めなければならない。…… □
- ・医者は決して本当のことを教えてくれない。…………… □
- ・病気の時には、誰のことも信頼できない。…………… □

4. 考え方をどのように変えて行くべきか？

あなたはもう随分長いこと否定的な考え方をしてきた可能性があります。そういう考え方を替えるためにはかなり練習が必要でしょう。

最初に、「自分はこんなふうに思いこんでいるが、それは本当なのだろうか？」と自問してみてください。

- ・第三者に相談して意見を聞いてみる。
- ・同じような状況で誰もが同じように考えるのかを自問してみる。
- ・何かが起こったときに他に考えられる理由はないかを検討してみる。

第二に、否定的で非現実的な考え方と対照的な、より現実的な考え方をしてみる。

- ・これは不合理な思いこみとは反対のものであるはずです。
- ・これは現実的な意見でなければなりません。
- ・対照的な考え方はできるだけたくさん考えてみて下さい。

次の例は否定的な思考と肯定的な思考が同じ状況でどれほど異なる反応につながるかを示しています。

状況：足に発疹ができた。医者は心配しないで良いと言った。

非合理的な/否定的な思考：

- ・主治医は自分に本当のことを話していない。
- ・私の姉にも同じ様な発疹ができたことがあり、彼女は関節炎にかかった。
- ・専門医の診察を受けた方がいいのだ。
- ・発疹はもっと広がるかもしれない。

その結果起こる感情：不安によって更に多くの身体的な症状が発現する。

合理的な/肯定的な思考：

- ・主治医は何も悪いところはないと言っていたが、これからも経過を観察していくだろう。
- ・主治医が真実を言わない理由はない。
- ・発疹ができて関節炎にならない人もたくさんいる。
- ・今のところ、他にできることは何もない。
- ・この発疹を除けば、具合はいい。

その結果起こる感情：現状を受容し安心できると身体症状が軽減する。

まず、身体的な問題はないということをきちんと理解、納得することが大切です。患者さんにとっては辛い症状なので、問題はないということを受け入れることに抵抗があるようです。しかし、身体的な精査や、検査結果に基づかない治療を繰り返すことでは症状は改善しませんし、症状に苦しむ時間が長引いてしまいます。

症状が比較的軽いときには、なるべく普段通りの日常生活を送ることが大切です。

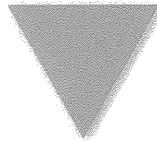
(1) 薬物療法

抗うつ薬や抗不安薬の使用が有効な場合があります。

(2) 認知行動療法

症状が悪くなるきっかけや状況、逆に症状が良くなる因子を明確にし、症状が軽くなるような行動を促していきます。

アルコール関連障害（アルコール症）



アルコールの問題は解決できます。

アルコール関連障害（アルコール症）

アルコールは様々な問題を引き起こすことがあります

飲酒をやめようとしてもなかなかやめられない人がいます。しかし、そういう人が弱い人間だとか、性格に問題があるということではありません。これは、毎日飲んだり、大量に飲んだ場合にアルコールには中毒性(依存性)があるからなのです。

アルコールの影響

アルコールは様々な形で人に影響を及ぼします。

以下に、アルコールの身体的、心理的及び社会的影響をあげています。

それぞれの項目を検討し、自分に当てはまるものに○印をつけてください。

身体的影響

- 疲れやすさ
- 高血圧
- 吐き気
- 肝臓障害
- ブラックアウト二日酔い
- 睡眠障害
- インポテンス
- 胃炎/下痢
- 事故と外傷

心理/社会的影響

- うつ病
- イライラ感
- 人間関係の問題
- 経済的問題
- 法的問題
- 不安/ストレス
- 怒りっぽさ
- 仕事上の問題
- 家庭の問題

危険の少ない飲み方とは？

上記のような問題を避けるためには、あまり大量にあるいは頻繁にお酒を飲まないことが大切です。「危険が少ない」飲み方のガイドラインを下記に示します。

どのくらいのレベルで悪い影響が出てくるかには個人差があります。限界量を超えた飲酒を続けていると、アルコールによる障害を引き起こす危険性があります。

ただし、飲酒量は少なければ少ないほど良いのだということを忘れないで下さい。

男性の限界量（ただし、1週間に2日は飲酒しない日を作る）

- ビール 中ビン2本（1000ml）
- ウイスキー・焼酎 シングル2杯または0.5合（90ml）
- 日本酒・ワイン 2合または2杯（360ml）

女性の限界量は、男性の2/3が目安です。

次のような場合には飲酒を完全に止めることが重要です

- 以前に飲酒による重大な問題を起こしたことがある。
- アルコールのために家庭あるいは職場で大きな問題を起こした。
- 禁酒しようとしたが上手くいかなかった。
- 自分の飲み方について人からいろいろいわれてうんざりする。
- 自分の飲み方に後ろめたさがある。
- 朝にふるえや吐き気がある。
- いつも朝から飲んでいる。
- 肝疾患、糖尿病、高血圧などの身体疾患のため、医師から禁酒を勧められている。

どのようにして飲酒量を減らすか

以下の方法は飲酒量を減らすにはとても有効な手段です。

- 飲んでいるときには塩気のあるスナックを食べない。
- 飲む前に何か食べる。そうすることで満腹感が生まれ、飲酒量が少なくなる。
- アルコールを飲む前に必ず、ノンアルコールドリンクを1杯か2杯飲む。
- 一気に飲んだりせず、少しずつゆっくり飲む。
- アルコールを薄めて飲む。

目標を目指す

既に述べてきたように、自分の目標を目指すのが難しいときがあるでしょう。

予定した量よりも少し多くアルコールを飲んでしまうこともあるでしょう。

しかし、失敗だとは考えないで下さい。

そういう経験から学び、いろいろ試し続けて下さい。

忘れないで下さい

- いやなことがあったからといって、飲酒の誘惑に負けないで下さい。
- 「今日一日だけは禁酒しよう。」と積み重ねると、だんだん楽になるでしょう。
- あなたに協力する家族や友人が必要です。
- 何か他のことに集中していれば、アルコールを欲する気持ちは少なくなります。趣味や楽しみを持つようにしましょう。

アルコール依存症の治療

治療は外来でも可能ですが、わが国では治療の主体は入院治療です。

入院治療は「解毒治療」、「リハビリ治療」などがあります。「解毒治療」は一般病院で行うことも十分可能ですが、「リハビリ治療」は専門的治療機関にゆだねる方がよいでしょう。

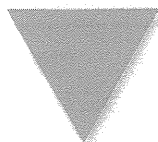
(1) 解毒治療：精神・身体合併症と離脱症状の治療のことで、通常2～4週間行われます。

(2) リハビリ治療：教育により、患者さんに正しい知識を提供すると同時に、個人カウンセリングや集団精神療法などで否認の処理と断酒導入を行います。退院後の断酒継続をみすえ、断酒会やAA（アルコホーリクス・アノニマス）といった自助グループへの導入を図るとともに、家族や職場との調整を行います。

アルコール依存症の経過

良好な転帰に関係しているのは、より高齢、配偶者がいる、仕事に就いている、治療前の飲酒量が少ない、入院回数が少ない、治療に対する姿勢がよい、人格障害をもたない、アフターケアの三本柱を励行している、などです。

認知症（ひどい物忘れ）



サービスも使ってケアしましょう。

認知症（ひどい物忘れ）

現在の状態は認知症であって、高齢者にはとても多く見られる病気です

認知症とはどんな病気でしょう？

脳の病気のために、いったん身につけた知的な能力（例えば、記憶したり、判断する能力）が落ちて、自立した生活がむずかしくなった状態をいいます。能力低下の現れ方は人それぞれですから、どこからが認知症であるかと明確には線が引きにくいところがあります。そのため、患者さんが認知症という病気になっていることに、家族が気が付かないことがしばしばあります。

どれくらいの人が認知症になるのでしょうか？

日本全国で調査が行われており、65歳以上の7人に1人ぐらいが認知症になっていることがわかっています。また、高齢になるに従って認知症になりやすいもので、誰にでも認知症になる危険性があるということになります。ですから、認知症になることは恥ずかしいことでなく、隠すべきことでもありません。

一般的な認知症の症状

- ①同じ事を何回も言ったり聞いたりする。
- ②置き忘れやしまい忘れが目立った。
- ③水道やガスのつけっぱなしが目立つようになった。
- ④以前にあった興味や関心が失われた。
- ⑤日課をせず、だらしくなった。
- ⑥時間や場所の判断が不確かになった。
- ⑦疑い深くなった。
- ⑧物を盗られたと言う。
- ⑨ささいな事で怒りっぽくなった。

認知症の二つの症状

認知症の症状は、知的能力の低下が中心で、これを認知症の「中核症状」といいます。しかし、ふつうはこの知的な面の問題だけでなく、更に色々な行動上の問題を伴う症状を引き起こすことがあり、これを「周辺症状」と呼びます。

- ①中核症状：もともと持っていた知的能力が低下することです。
例えば、記憶力（ごく最近のことを覚えておく）、見当識（時間や場所の見当を付ける）、計算力、判断力、集中力などの障害です。
この症状は種々の治療を行っても元に戻りにくいものです。
- ②周辺症状：能力低下とは別の症状で、健康な高齢者では起きないものです。
幻覚（人が家の中に入ってくる）、妄想（お金や衣類を盗られる）、せん妄などの症状で、眠らない、興奮して大声を出す、家族に暴言を吐くなどの行動につながります。
この症状は治ることがありますから、必ず医師に相談しましょう。
- ・認知症性老人は、記憶障害や失見当識があり、とても不安な精神状態にあります。そのため、認知症性老人に見合った生活環境を整えて上手く対応してあげないと、行動上の問題を引き起こすことがあります。「物忘れ」が認知症の主症状で、忘れるために様々な日常生活の問題が起こるということを覚えておいて下さい。
- ・けがや病気などの身体的ストレスや精神的ストレスによって、問題行動が増強するので、このようなストレスを避けて下さい。

治療について（認知症は治るか？）

先にも説明したように、中核症状は治りにくいですが、周辺症状や問題行動は治る可能性があります。

薬物療法

- ①原因療法：認知症の原因を改善するための薬ですが、現時点では決定的な薬はありません。脳の血流や代謝を良くして治療することが考えられていますが、根本的な治療ではなく予防的なものと考えた方が良いでしょう。

(例)アルツハイマー型認知症治療薬

*アルツハイマー病では、「アセチルコリン量を増やす作用」「シグナルの伝達増加作用」を持った薬物であるドネペジル（商品名：アリセプト）、リバスチグミン（商品名：イクセロンパッチ、リバスタッチパッチ）、ガランタミン（商品名：レミニール）と、「正常なシグナルのみを伝える作用」を持った薬物であるメマンチン（商品名：メマリー）があり重症度や症状に応じて使います。またこれらは、通常の錠剤の他、口腔内崩壊錠、内用液、貼付剤などの剤型があります。

- ②対症療法：周辺症状を改善する治療法です。
これには専門医の判断を必要とすることがあります。
元気がない、ボーとしている、ふらつき等の副作用に注意して下さい。
(例)鎮静剤(抗精神病薬)、睡眠導入剤、抗うつ薬、漢方薬

その他の治療

- ①回想法：昔の良き時代を思い出し、精神の安定をはかる方法。
- ②RO (Reality Orientation)：記憶力や見当識をトレーニングする方法。

介護方法

- ・周辺症状は、心理的要因(周囲の対応の善し悪し)の影響を強く受けます。つまり、介護の仕方によって症状は良くも悪くもなります。
- ・問題点をひっくるめて、「認知症」という病気として受け入れることが大切です。間違いを注意したり怒ったりしないようにして下さい。

介護の原則

- ①認知症老人が彼らの能力ややり方で生活できるようにする。
われわれ健常人のペースや考えや思いこみを押し付けないようにする。
健常人が認知症老人と同じレベルに下がる(歩調を合わせることから)。
- ②理屈が苦手になる病気だから、心でわかるような納得をはかる。
納得してもらうためには、上手に嘘をつくことも必要になる。
反論よりも、「はい」「そうね」「わかりました」などの言葉が大切です。
- ③不安を和らげるように対応すること。
認知症の方は、いつも不安でいっぱいです。周囲が不安を助長することなく、不安を和らげるように関わることが重要です。
- ④よい刺激(老人会、デイケア等への参加)を少しずつでも絶えず与えること。
話しかけたり、外へ連れ出したり、人と触れ合う機会を作って下さい。
本人にとって心地よい刺激でなければなりません(過度の刺激は逆効果です)。
- ⑤寝込ませないようにする。一方では、身体的ハンディキャップに配慮する。
からだは使わないと駄目になるので、できることは自分でするように誘導する。室内には段差をなくしたり手すりをつけたり、転んで骨折しないように工夫する。手を動かすことは、情緒的な安定をもたらすとともに認知症の進行防止に役立つ。歩くことはストレスを解消し、脳循環を良くして対人交流を生む。

介護者のための心のケア

- ①すべてを病気として受け入れる。 ②(できないことは)あきらめも肝心。
- ③相手のペースに巻き込まれないようにする。 ④相手の立場になって冷静に。
- ⑤介護の勉強をする。 ⑥工夫する。 ⑦遊ぶ、遊び心が大事。 ⑧介護の仲間を作る。
- ⑨他の人に助けを求める。(家族、親族、近所の人、友人、ボランティア)
- ⑩時には怒っても仕方がないが、アフターケアを忘れないようにする。

問題行動に対する対応の原則について

認知症性老人に対する接し方

「やってはいけないこと」5カ条

- ①しからない
- ②否定しない
- ③説得しない
- ④強制しない
- ⑤軽んじない

「大切にすること」5カ条

- ①なじみのもの(物、者)
- ②過去の人生
- ③生きがい(プライド)
- ④自分でできること
- ⑤スキンシップ

- ①問題行動を起こしたときに、叱ったり、否定したり、強制したりしても問題が解決することはなく、かえって悪くなる事があります。
- ②接し方のポイントは、相手の言動を受け止め、安心感を与えることが大切です。できる限りそばにいてあげて、話を聞き、スキンシップをとり安心感を与えるだけで問題行動がおさまる場合があります。
- ③問題行動は混乱(困惑)するような状況で起こることが多いため、生活環境を認知症性老人が過ごしやすくしてあげることが大切です。
部屋、居間、トイレなどを使う立場になって整備し、誘導などの働きかけも、具体的にわかりやすくして下さい。また、急がせたり、無理なことをさせようとせずに相手のペースに合わせた対応を心がけましょう。
- ④問題行動は突発的に起こる場合もありますが、注意深く観察すれば問題行動のサイン(前兆)をとらえることができます。そして、早急に対応することにより、問題行動を未然に防げたり軽く治めることができます。
- ⑤対応する時には「タイミング」が重要です。働きかけを拒否する場合は、時間をずらしたり、対応する人を変えたりするとスムーズに行くことがあります。
- ⑥本人の命にかかわるような問題行動でなく、家族や他人にも大きな迷惑がかかるものでなければ、何もせずに見守ることも大切です。安定剤などの薬物の服用は最終手段として考えましょう。
- ⑦理詰めの説明や説得は無意味なのでやめましょう。そのような説得より本人が納得がいくような対応(時には、言い訳や嘘も必要)をすることが大切です。
- ⑧問題行動の原因が体調不良(発熱や便秘)によることがありますので、体調にも目を向けるように心がけましょう。