

認知症に対する介護

介護家族への教育をどのようにすべきですか

回答者 川畑 信也

はじめに

認知症疾患のなかで診察する機会が最も多いのはアルツハイマー病である。アルツハイマー病に対する根治的治療が見い出されていない現在、認知症診療で最も大切なことは介護である。介護家族が認知症について正しい認識を持ってないとその後の上手な介護は成り立たない。介護について説明する際、介護の中心となる家族キーパーソン）と介護にかかわりを持つ可能性の

ある家族すべてに集まってもらうようにすべきである。表は、介護に関する原則を示したものである。以下、この3点に焦点を絞って述べていく。

「認知症は病気である」という認識を

家族や周囲の人々が持つこと

認知症は病気であるという認識を家族や介護者を持つってもらうことはその後の介護を進める上で非常に重要なことである。例えば、家族が困惑することの1つに、患者さんが同じことを何回も聞いてくることがある。これに対して患者さんを叱ったり怒ったりといった感情的な対応を取ってしまう。このような対応は、家族や周囲の人々が認知症を正しく認識していないことによることが多い。認知症を正しく理解してもらうために以下のような説明を行う。

『認知症は、高血圧や糖尿病などと同じように一つの病気なのです。したがって、患者さん

認知症介護の原則

- 家族や周囲の人々が「認知症は病気である」という認識を持つこと。
- 患者さんの生活環境の整備を最大限行うこと。
- 認知症介護に完全さ、完璧を求めてはならない。ベストよりもベターの介護を目指すこと。

への接し方で最もいけない方法は、怒る、叱る、馬鹿にする態度をとることです。高血圧の患者さんを叱ったり、馬鹿にすることはないでしょう』と説明する。

いことを何回も行うので厭になる」などと訴える。この際には以下のように説明する。『例えば、患者さんが朝ご飯を食べたのに「朝ご飯を食べたかね?」と尋ねてくる場合を考えましょう。家族の方は「さつき食べたでしょう」と答えますね。そうすると、患者さんは「ああ、そうだね」と納得します。しかし、5分するとまた「朝ご飯を食べたかね?」と尋ねてきます。再度家族の方は「さつき食べたでしょう」と答

えます。この繰り返しを何回もすると家族の方は厭になると思います。しかし、よく考えてみてください。患者さんは忘れることが病気のなのです。仮に患者さんが10回質問し家族の方が10回答えたとします。患者さんが11回目の質問をしても、それは10回質問したことを忘れていないからです。家族の方にとっては11回目の質問でも患者さんの世界では1回目の質問なのです。

患者さんの思っていることと家族の方が感じることにギャップがあるのです。患者さんが初めて質問したと思っていること（客観的には11回も質問しているのですが）に対して、「何回も同じことを聞くな」、「いい加減にしろ」と言われたら、患者さんはきつと「自分は初めて質問したのに家族はそれに答えてくれないばかりか自分を怒る、邪魔者扱いする」と考えるようになります。そこから、いらいらしたり、暴力を振るったり、隣人に家族の悪口を言いふらしたりする行動が出てくるのです。患者さんの世界

を推測して対応することが大切なのです』と説明する。大抵の家族の方々は、自分たちの対応のまずさを理解し、認知症という病気に対する認識を深めていくことが多い。

患者さんの生活環境の整備を最大限行うこと

アルツハイマー病に対する根治的な治療法がない現在、介護で大切なことは、患者さんの生活環境の整備を可能な限り整えることです。家族や介護者には、患者さんができなくなってきたことと未だ自分でできることを見極めて、できなくなってきたことをサポートする、手助けするように指導する。家族への説明として、『アルツハイマー病は、若い頃に100%自分でできたことが少しずつできなくなってくる病気です。病気になる前には、料理や洗濯、買物に出かけるなど何でも一人でできたわけです。しかし、アルツハイマー病になると病気の進行に従って90%、80%、70%とできることが少な

くなってきました。ですから、できなくなってきた10%、20%、30%の部分を家族や周囲の人々が手助けしてあげないと患者さんは日常生活を遂行することができないのです。できなくなってきた機能について家族が手助けする、支援することが大切です。手助けしてあげれば、患者さんは認知症のない人と同様に家庭生活や社会生活を送れるのです。たとえば、買物をすることができなくなってきた患者さんに一人で買い物に行かせることは避けなければならない。

金銭感覚が混乱している患者さんは会計でトラブルとなる可能性が高い。したがって、買物が必要な際には、「私もちょっと必要な買物があるから一緒にスーパーに行こうね」というように患者さんの気持ちを傷つけない言い方でお嫁さんや配偶者が一緒に買い物に出かけるようにすることが大切です。患者さんにとって居心地のよい環境作りを行うように家族や周囲の人々に説明することがかかりつけ医の仕事の一つと

いえる。

認知症介護に完全さ、完璧を

求めてはならない。

ベストよりもベターの介護を目指すこと

認知症介護では、介護に完璧さを求めてはならないことも強調しておくことが大切です。認知症と診断されると、家族は、介護に頑張りなればと思ひ込んだり、逆に介護に絶望したりする場合がみられる。認知症介護の終着点は患者さんの死である。したがって、介護は、年単位あるいは10年単位に及ぶことになる。認知症の介護はマラソンのようなものであり、最初に全速力で走ると後に息切れし完走できない。完璧な介護を目指すとは短期間で介護者は燃え尽き症候群に陥る可能性が高い。介護家族には、『認知症の介護は、終生続くものです。したがって、無理をせず、少しずつ介護を行いましょ。理想の介護を目指すとは周囲の人々が疲れてしま

ます。患者さんにとって現在の状況よりも一歩あるいは二歩とよりよい環境を作れるように介護することが大切です。ベストの介護よりベターな介護を目指すようにしましょ』と説明する。

(成田記念病院 神経内科 部長)

文献

- 1) 川畑信也…「物忘れ外来」レポート 認知症疾患の診断と治療の実際 すべての臨床医のための実践的アドバイス、ワールドプランニング、p 89～98、2005年
- 2) 川畑信也…物忘れ外来 21のケースからみる臨床医のための痴呆性疾患の診断と治療、メディカルチャイム、2005年