

病氣対処術 《認知症編》



物忘れやうつかりミスは誰でもあることですが、認知症はこうした症状がひどくなり、自立した生活が難しくなっていく病気です。二〇一二年の統計で、認知症の方は、およそ四六二万人とされ、六五歳以上の人口で七人に一人の計算となります。認知症の主な症状は、記憶障害や実行(遂行)機能障害、見当識障害、失認、失行、失語です。

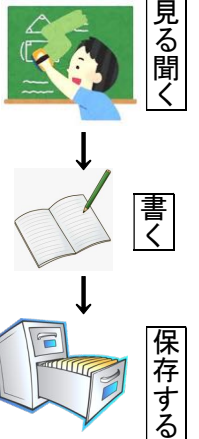
記憶障害は、最近のことを覚えられなくなり、徐々に過去のことでも忘れるようになります。実行機能障害は、料理など準備や段取りが必要な行為ができなくなることで、特に複数のことを同時に行うことができなくなります。見当識障害は、時間や場所、空間の感覚が鈍くなることです。現在の季節や時間、自分のいる場所や、玄関やトイレの方向などが分からなくなり、失認は、身近な人が誰であるか分からなくなることです。失行は、衣服の着脱など習慣的な行為の順番などが分からなくなることです。失語は、言葉がすぐに出ないことです。頭で分かっているつもりでも、適切な言葉が出てきません。

記憶力と実行機能の低下に要注意！



加齢によって記憶力と実行機能は低下しますが、これらの機能が年相応よりやや低下した状態を軽度認知障害(MCI: Mild Cognitive Impairment)と呼びます。この段階での治療や対処が大切です。本人だけでなく家族など身近な人を含めて対応していきましょう。

記憶のしくみ



最近のことを覚えている短期的な記憶と、年月を経ても忘れない長期的な記憶があります。短期記憶は、側頭葉の内側にある海馬に保存されます。海馬は黒板またはコンピュータのメモリーのような存在で、書き込むスペースに限りあり、書かれた内容は時間が経つと消されます。書いては消しての繰り返しで、長年使った黒板は書いた字が見え難くなるように、長年使った海馬も記憶が不確かになります。これが高齢者で短期記憶が低下する原因です。

一時的に保存された海馬の記憶は、大脳皮質に転送されて長期的な記憶となります。大脳皮質はファイリングされたノートまたはコンピュータのハードディスクのような存在で、転記された情報はしっかりと長期間保存され、しかも増設が可能です。長年使用しても記憶が消えません。これが高齢者でも昔のことを忘れないで覚えている理由です。ところが、保存場所が分からなくなることがあります。記憶にあることは感じて、すぐに思い出せない状態で、保存場所がすぐ探せないのです。

精神的な安定が記憶力を高める

短期的な記憶をしっかりと長期的な記憶に固定するためには、感情や意思が必要です。感動して心が動かされると記憶が深く強くなり、一方イライラや不安感があると、集中できなくなり、記憶力は低下します。このよう



光和堂の病氣対処術；認知症編

な記憶の強化や長期化には、海馬のそばにある扁桃体が関与していません。扁桃体は、好き嫌いや不快などの感情で働きが活発になり、海馬に働きかけて記憶を調整しています。怒りや不安の感情では働きの低下します。

家族の理解と協力が不可欠！



記憶力を高めて認知症の進行と悪化を防止するためには、感情を安定化させることが大切です。認知症の方の言行に対して、家族や近親者は感情的になってしまいがちです。ところが、イライラ感や不安感は逆効果で、記憶力の低下だけでなく、暴言や徘徊など問題行動を起こす原因となってしまう。時には、とぼけたり冗談を言ったりして、上手に話題を変え、できないことを過剰に注意しないことです。特に短期記憶が低下している場合は、同じことを繰り返すことが多くなりますが、感情的にならず大きく包み込むように接してあげてください。認知症の方は、毎日が新しい一日です。一日一日が充実した生活を送れるように応援してください。近親者ですと、例えば過去の父親像などが影響して、昔の元気だった頃と比較してしまい、親の認知力の低下を受け入れられない場合があります。家族皆で協力して、人間関係を再構築して、ご本人に居心地の良い居場所を提供してください。そのような環境を作ってあげれば、病気の進行を必ず遅らせることができます。

実行機能はなぜ低下する？



記憶力の低下の次に危惧される能力が、実行機能です。記憶のしくみで海馬を黒板やコンピューターのメモリーとたとえましたが、

長年使った黒板やメモリー不足になったコンピューターは、書き込むスペースが狭くなり、実行速度が遅くなります。これが複数のことを同時に行えなくなる理由です。コンピューターでは、メモリーを増やして、文書や画像、さらに動画などを一度に処理できるようになります。人間はメモリーを増設することができません。

意欲的で主体的な行動を！



記憶力と実行機能を助けるために、メモやカレンダー、手帳、タイマーなどを上手に活用することです。できる限り自分でスケジュールを管理してください。カレンダーを使い病院やデイサービス、旅行など外出の日をチェックしましょう。一人でできない場合は、家族が手助けをしながら、本人の意欲と主体性を損なわないように、一緒に印を付けましょう。

さらに調理は、特に実行機能を高めるためにお勧めです。火を使うリスクはありますが、タイマーを使うことや家族と一緒に調理することで、危険のない範囲で行いましょう。

残存する能力を維持するために、無理をせずに安全性を確保して、調理や趣味活動などを続けましょう。そのために家族は、コンロや鍋など調理器具の環境を整備したり、また送迎などで趣味活動を応援してあげましょう。



精神的な安定と記憶力を応援する漢方薬：能活精と抑肝散

能活精に含まれる遠志(おんじ)と羚羊角(れいようかく)は、脳の神経細胞を保護して機能を活性化して、集中力低下や物忘れを改善する作用があります。

抑肝散は、扁桃体や視床下部の働きを調整して、イライラ感や怒りっぽさ、神経のたかぶり、興奮、不眠などを改善します。アリセプトなどと併用可。

*漢方薬の服用とともに、食事や運動、生活習慣も見直しましょう。