

認知症の本質を知る — 自己の状態を把握できない

群馬大学大学院 保健学研究科 山口 晴保

認知症で調理などの家事をうまく行えなくなった方が、私の診察室にやって来ました。



娘：「最近はいろんなことができなくなりました」

本人：「やらないだけだよ！」（と不満げに一言）

本人は、「やれない」のではなく、「できるのにやらせてもらえない」のだと主張します。このように、自分の能力を過信し、生活能力が低下していることを認めたくないのです。

認知症は、記憶や計算といった、誰もが理解しやすい認知機能が低下するだけでなく、自己の状態を把握する能力・自分の行動を監視する能力が低下しています。そして、このことが認知症の本質であり、このことを理解しないと、適切な認知症ケアが行えません。

健常者は、自分が何を知っていて、何を知らないか、何ができて、何ができないか、自分の能力をちゃんと把握しています。これはとても高度な認知機能です。この機能が保たれていると、記憶が悪くなってきたからメモ帳を使おうなどと対応策がとれます。そして、忘れ物をすると、自分が失敗したと気づけます。ところが、記憶障害が強いアルツハイマー型認知症の場合、自分が忘れるという状態を把握できず、対応策がとれませんし、本当はしまい忘れなのに、盗られたと言い出します。このように、アルツハイマー型認知症の本質は「もの忘れすること」ではなく、「もの忘れすることの自覚に乏しいこと」なのです。これを、専門用語では病識の低下などといいます。

でも、失敗の自覚が乏しいことは、本人にとっては良いことです。失敗の自覚が強いほど、うつになるからです。認知症の進行とともに、本人の自覚は減っていき、本人はハッピーになってきます。その一方で、失敗は増えるのに本人の自覚は減っていくので、家族は介護が大変になっていきます。

さて、失敗の自覚がない人に、「また間違えたの、しょうがないね」と失敗を指摘したらどうなるでしょうか？ そうです、喧嘩になります。では、どうしたら本人と家族が穏やかに暮らせるでしょうか？ 本人の自覚が乏しいこと自体が認知症の主たる症状で、これは病気のためだと理解する必要があります。病気故に、本人は自覚を持てるように変わらないのです。それでも失敗を介護者が指摘して自覚を促そうとすると、自覚してうつになるか、喧嘩になります。病気のために本人が変われないのであれば、介護者が変わるしかありません。失敗を介護者が優しく受け入れ、あまり指摘しないようにすれば、本人も穏やかに過ごせるのです。このように、介護者が認知症の特性を知って、対応の仕方を変えることが、認知症ケアの一番の秘訣です。

認知症の障害は、目に見えない・理解しにくいから、困ります。健常者は、「自己の能力を把握できなくなる」という状態を理解できないのです。そんなことはあり得ないこと、想像することさえできないことだからです。

認知症でも健常でも、失敗を指摘されて嬉しい人は居ません。指摘する方も腹が立ちます。つまり、失敗を指摘しても誰も得をしないのです。認知症の場合、指摘しても直らないからです。それよりも、褒めてみませんか。相手を褒めると、褒められた方が嬉しくなるだけでなく、褒めた方も嬉しくなります。両方が得をします。介護者が、苦言を言われる人の立場になって考え、失敗には目をつぶり、なるべく褒める。そうすると、認知症の人も、介護者も笑顔になるでしょう。『褒めなきゃ損損』



財布がなくて困っているのですね。一緒に探してみましょうか。

またなの？ しょうがないね!!

誰かが財布を盗んだんだよ!!

やまぐち はるやす
山口 晴保

群馬大学大学院保健学研究科・教授



1976年に群馬大学医学部を卒業後、群馬大学大学院博士課程修了（医学博士）。専門はアルツハイマー病の神経病理学やリハビリテーション医学（日本リハビリテーション医学会専門医）。アルツハイマー病の病態解明を目指して、脳βアミロイド沈着機序をテーマに28年にわたって研究を続けてきた。また、認知症の進行を防ぐ脳活性化リハビリテーションにも取り組んでいる。これらの研究成果を集大成し、2005年に『認知症の正しい理解と包括的医療・ケアのポイント—快一徹！脳活性化リハビリテーションで進行を防ごう—』（協同医書出版社）を出版した。一方、群馬県地域リハビリテーション協議会委員長として群馬県の地域リハビリテーション連携システム作りに力を注ぎ、2006年から「介護予防サポーター」の育成を進めてきた。また、ぐんま認知症アカデミーの代表幹事として、群馬県内の認知症ケア研究の向上に尽力している。日本認知症学会副理事長、日本老年精神医学会評議員、日本認知症ケア学会評議員、第27回日本認知症学会学術集会（2008.10、前橋）会長。