

第19回スキルアップ学習会
第12回公開講座

認知症（3）
周辺症状への対応
2024.11.26 澤田いづみ

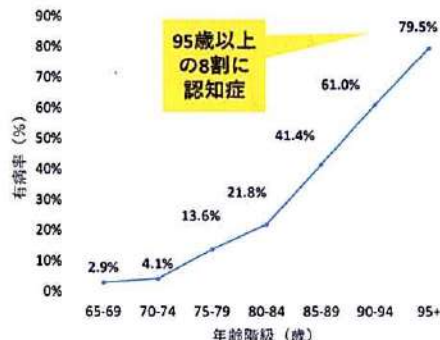


- 中核症状では、
- 記憶障害、見当識障害、実行機能障害などがあり、脳機能の低下が主な原因。「今いる場所や家族がわからなくなる状態」や「食事を食べたかどうかを忘れてしまう」
- 周辺症状は、心理的不安や周辺環境などが原因であることが多い。

周辺症状=BPSD を考える

BPSD
(Behavioral and psychological symptoms of dementia)
=認知症の患者に現れる行動や心理症状のこと。

中核症状に対して二次的に起きることから、
周辺症状とも呼ばれるようになった。



抱える疾患と「不安」に対応する

- 一定年齢を過ぎると加齢による体の変化から、急な体調変化に関連するような慢性的疾患を抱えることが多くなる。
- 慢性疾患を抱えなくても、様々な体の機能低下より急に体調を崩しやすくなる。
- 健康に対する漠然とした「不安」は誰でも抱えるものだが、脳の機能が低下してきた認知症の人にとっては更に大きな動揺につながり心は不安定になっていく。

身体的な問題はないか？

- 身体の抱える問題はないのか？
- 見極める目を持ち、よくない状態を改善する方法に繋げる。
- その人の体調を良くし、整え、病気を治せなくても良いコントロール状態にするために関わり続ける。
- 体に対する不安が和らぐだけで、そのことに親身になり対応するだけで、その時間関わった者への印象は良くなる。この人は悪い人ではないという漠然とした信頼、そのように関わった「私に」対するよい感情が生まれる。
- この「よい感情」を持ってもらうような関わりをしていく努力が必要
- 上部だけのパフォーマンスは見透かされます。本当にその人のことを大切に思い、良くなって欲しいという願いがないと、相手により感情は生まれません。

認知症の方自身の思いは？

- 認知症になると、以前は問題なくできていたことができなくなる。最もよくやく辛い思いをしているのは、本人ではないのか？
- 自分の行動に不手際が目立つようになり、周囲の人から注意されたり怒られたりすると、戸惑い更に自信を失っていく。
- 認知症の方が考えていること、感じていることは？と日頃から配慮しながら接することで、認知症への理解が進むのではないか。
- 理解しようと努力しないまま関わるとお互いの意思疎通が空回りしたり、感情的になり介護がスムーズに進まなくなる。
- そうなると、認知症の方の心の状態も不安定になり、周辺症状がより強く出る恐れがある。

尊厳を守り、感情を大切に

病気を発症しても一個人の尊厳やプライドは消えません。認知症の方がモノの場所がわからなくなった時、「あなたが盗んだ」などと言って怒り出すことがあります。これは、自身のプライドを守る言動。自分はちゃんとしているはずという気持ちがあり、間違はずはないので、自分の中での辻褃合わせで、誰かに取られたに違いないと思うのです。



常に心地よい感情、関係は大切

- また、認知機能が低下しても、喜怒哀楽の感情がなくなるわけではではありません。例えば、週末に家族で外食をした事は忘れてしまっても、「楽しかった」という感情は残ります。
- 逆に、排泄に失敗して叱られた時に、「悲しかった」という思いも残るのです。
- 相手を尊重し、「楽しい」「うれしい」といった心地よい感情が残るコミュニケーションを心がけていけば、良好な関係が築けるようになる。これは認知症に限らず、人間関係の基本とも言える。

認知症の方は言われたことを理解するのに時間がかかるため、相手のペースに合わせながら会話することが大切。

話の途中で間違えることがあっても、急かしたり注意したりせず、本人のペースに任せましょう。

自分のペースで会話できると安心感を覚えて、本人も落ち着きを取り戻し、円滑なコミュニケーションに繋がる。

落ち着きのない認知症の方とコミュニケーションを取る際には、穏やかな口調を意識する。認知症の方がストレスを感じることがないように、声を荒げたり厳しい口調で話したりすることはせず、常に柔らかい口調を心がける。何かトラブルが発生しても、「大丈夫?」と優しく声をかけることで、相手を落ち着かせられます。「辛かったね」「もう大丈夫だよ」などと相手に寄り添う態度を見せながら声をかければ、不安も次第に和らいでいき、徐々に心を開いてくれるようになります。

- 認知症の方は認知機能や聴力が低下していることも多いことから、なるべく短い言葉で簡潔に話してあげることもポイント。
- 長い言葉や難しい内容の話をする、かえって相手を混乱させてしまうので、わかりやすく話すことが大事です。相手が「はい」「いいえ」で答えやすい質問をするなど、理解度に応じて質問の内容を工夫することも大切です。

ユマニチュード

- ケアを受ける人に対して「あなたは私にとって大切な存在です」といった想いを伝えるための技術です。

ユマニチュード4つの柱



ケアする部位だけに注目するのではなく、人を見る技術

- 「見る技術」。相手と目を合わせることで、相手に伝わるメッセージがあります。正面から見ることで正直さを、水平に見ることで平等さを、近く・長く見ることで親密さを相手に伝える。
- 見る角度や態度によっては相手に威圧感や不信感を与える。



話す技術

- つい無言でケアに集中してしまいがち。「あなたのことを大切に思っています」と伝えるためには、場面に応じて適切な言葉がけをしていくことが大切。ゆっくりとした穏やかな言葉は相手に安心を与えるだけでなく、良好な関係の構築にも役立つ。



触れる技術

- 着替えや歩行介助の場面では相手に触れる機会が多く、接し方によっては相手に「この人は私の自由を奪っている。失礼だな」と思われてしまう恐れがある。触れるときは「広い面積で触れる」、「つかまない」、「ゆっくりと手を動かす」といったことを意識することで、思いやりの気持ちを相手に伝えることができる。



立つ技術

- 人間は直立する動物なので立つことで体のさまざまな生理機能が働き立つこと自体が「人間らしさ」を表す。目安として1日20分ほど立つことを心掛けることで、寝たまりの予防に効果。
- 「立った状態で体を拭く」「トイレまで歩いて移動する」など、少しずつ立つ時間を無理の範囲で取り入れる。



否定しない

- ・認知症の方が間違っただけを言ったり行動したりした時に、頭ごなしに否定すると自尊心や自信を傷つけ、症状が悪化する恐れあり。
- ・何かを忘れてできなくなったりするのは認知症のせいであり、それを正そうとしても状況は改善しない。相手の意見を否定するのではなく、常に受け入れる姿勢が大切です。
- ・相手に共感し、一緒に失くした物を探したり歩いたりすると不安や焦りが軽減され落ち着いてコミュニケーションが取れるようになる

叱らない

- ・認知症の方を叱ったり大声などの威圧的な態度で接したりすると、本人はストレスを感じてしまいます。叱られたことに対して不安を覚え、信頼関係にも悪影響が出るため注意が必要。
- ・忙しいときに言うことを聞いてくれないと、つい怒りたくなるかもしれませんが、相手の行動や言動を制限しようとせずに、まずは様子を見守る。
- ・こちらが余裕を持って対応することで、相手の不安も軽減され、落ち着きを取り戻すようになる。

放置・無視しない

- ・放置したり無視したりすると、相手は孤独感を感じたり自己肯定感を失ったりして、うつ病などの症状が生じることがある。
- ・相手が間違っただけをしたり事実と異なることを言ったりしても、無視や放置をするのではなく、本人の気持ちに寄り添ってあげることが大切。
- ・「そうだったの、大変だったね」「もう大丈夫だよ」などと共感したり思いやりの言葉をかけてあげたりすれば、気持ちも落ち着くようになる。

周辺症状は「自己肯定感」と関係

- ・自己肯定感＝「自分が生きているのには意味がある」「存在する価値がある」「自分は大切な人間なのだ」といった感覚。
- ・こうした感覚を持つことができれば、周囲から必要とされているという安心や自信につながる。
- ・そのように本人が感じられるように、周囲の人は、孤独感を与えないようにすることや何かの役割を持ってもらうなど、接し方に注意。
- ・この安心や自信が得られなくなると、暴言や物盗られ妄想などの周辺症状が強くなるようになる。

症状には必ず「理由」があることを理解し 相手に良い感情を醸す

認知症の方がやろうとしていることを無理やり止めてしまうと、本人の心はますます傷つき、周辺症状がさらに悪化しかねない。不可解な行動をしていてもそこには本人なりの理由がある。「なぜこのような行為をしているのか」、本人の気持ちも少しでも理解しようとするのが大事。また、記憶障害によって最近の出来事の内容は忘れてしまうが、自分が失敗したときや怒られたときの感情は残る。「すぐに怒る人、嫌な人」という認識を持たれてしまうと、お互いの信頼関係が築けない。一方、いつも親切にしてやさしく接すると、「親切な人、やさしくしてくれた人」という感情が湧き、介護もしやすくなる。「良い感情を醸すようにすること」は、認知症の方に接するときの大きなポイントです。

怒りやすくなる、大声・奇声をあげる

- ・認知症になると、認知障害により、自分でも「何かがおかしい」と感じたり、将来のことを考えて不安になったりする。
- ・そのように感じていても、自分の気持ちや体の不調などを上手く伝えられず、イライラや不安が募ることも少なくない。
- ・これらの要因から、介護者や家族に対して攻撃的になり、大声や奇声をあげてしまうこともある。

同じ話を繰り返す

- ・同じ話を繰り返す認知症の方と毎日接していると、「はいはい」と適当にあしらってしまったら、「何度も聞きましたよ」などと邪険な扱いをしたりしてしまうことがある。
- ・同じことを話す場合でも、できる限りはじめて聞いた話のように根柢を打ってあげましょう。
- ・何度も同じ言葉をされると、聞く側は飽き飽きしてしまうかもしれませんが、相手を否定せず、耳を傾けることで、大脳皮質が活発に刺激され、海馬にもよい影響を与える可能性がある。

認知症は誰もがなる可能性のある病気 自分ごととして考えていく

- ・病気を知り関わり方を学べば、認知症はこわい病気ではないと思えるようになる。
- ・関わりを避けるのではなく認知症を抱える人との良い関係を築く方法を学ぶことはすべての人との関係性の構築に役立つ。
- ・「認知症は不便だけれど不幸ではない。」という認知症当事者の方の言葉は当事者だけでなく関わる人も当事者から学びハッピーにもなれると併せている。
- ・先進国に特有の病を患えば、ヒトも高齢化・人口減少の地域社会も一人一人が持っている力を最大限に発揮しながら進化していきける。
- ・ヒトの力がヒトを飽ませることで自分自身をハッピーにすることができるという実践を積み重ねるに込めていきたいと思います。