# げんまい新聞

第25号　日々の在宅医療介護に役立つ知恵と情報をお届けします

製作者
玄米
クリニック
西原町翁長834
トムズビル2階
☎098-944-6663

## 認知症という長い旅路をともに歩むために

**～ご家族が知っておきたい進行の目安と心構え～**

在宅医療の現場で多くのご高齢者とご家族に寄り添っていると、「認知症は、これからどうなっていくのでしょうか？」という切実なご質問をよくお受けします。先の見えない不安は、介護するご家族にとって大きなご負担だと思います。認知症の進行は、階段を一段ずつ下りるように進む方もいれば、なだらかな坂道をゆっくり下る方もいて、そのスピードや現れる症状は一人ひとり全く違います。

しかし、全体としてどのような変化が起こりうるのか、大まかな地図を持っているだけで、ご家族の心の準備や対応は大きく変わってきます。

ここでは、認知症の進行を「初期」「中期」「後期」の3つの段階に分け、それぞれの時期の特徴と、ご家族に大切にしていただきたい心構えをお伝えします。

## 【初期】「あれ？」が増える時期 ～戸惑いと不安のなかで～

この時期は、ご本人もご家族も「年のせいかな？」と見過ごしてしまいがちな、ささいな変化から始まります。

◆主な症状

- 数分前、数時間前の出来事を忘れる（食事したこと自体を忘れるなど）。
- 同じことを何度も尋ねたり、話したりする。
- 慣れているはずの料理の手順や、物の片付け場所が分からなくなる。
- 言葉がすぐに出てこない。
- 日付や曜日が曖昧になる。
- 以前より怒りっぽくなったり、逆に元気がなくなったりする。

◆ご家族の心構え

一番つらいのは、変化に戸惑い、不安を感じているご本人かもしれません。「また同じこと言ってる」と責めるのではなく、「そうだったね」と話を合わせてあげてください。カレンダーやメモ帳を活用したり、大切なものは決まった場所に置くなど、ご本人が安心して生活できる環境を少しずつ整えていくことが大切です。

そして、この段階でかかりつけ医や専門医に相談することが、今後の進行を穏やかにするために非常に重要です。

## 【中期】生活に支えが必要になる時期
## ～世界の見え方が変わっていく～

症状がはっきりしてきて、日常生活を送る上で具体的なサポートが必要になってくる時期です。ご家族の介護負担も増えてきます。

♦主な症状

- 家族や親しい友人の顔や名前が分からなくなることがある。
- 時間や場所の感覚が不確かになり、自宅にいるのに「家に帰りたい」と言ったりする。
- 着替えや入浴、トイレなどを一人で行うのが難しくなる。
- 目的もなく歩き回る（徘徊）、物を盗られたと思い込む（物盗られ妄想）、夕方になるとそわそわする（夕暮れ症候群）といった行動・心理症状（BPSD）が見られることがある。

♦ご家族の心構え

この時期の不可解に見える言動は、ご本人が見ている世界（現実）と、私たちの見ている世界にズレが生じているために起こります。例えば「家に帰る」という言葉は、現在の自宅への不満ではなく、安心できた若い頃の「心の故郷」に帰りたいという気持ちの表れかもしれません。

- 行動の背景にあるご本人の感情を想像し、頭ごなしに否定せず、まずは気持ちを受け止めてあげることが、ご本人の安心につながります。介護サービスなどを積極的に利用し、ご家族だけで抱え込まないことが何より重要です。

## 【後期】そっと寄り添う時期
## ～言葉を超えたコミュニケーション～

身体的な機能も低下し、ほぼ全面的に介護が必要となる時期です。

♦主な症状

- 言葉でのコミュニケーションが難しくなる。
- 食事を認識できなくなったり、飲み込みが悪くなったりする（嚥下障害）。
- 歩行が困難になり、寝たきりの状態に近くなる。
- 表情が乏しくなる。

♦ご家族の心構え

- 言葉でのやり取りは難しくなりますが、感情が失われるわけではありません。穏やかな声で話しかけたり、好きな音楽を聴かせたり、手を優しく握ってあげるなど、五感を通したコミュニケーションがご本人の心を穏やかにします。
- この時期のケアの目標は、病気を治すことではなく、その人らしく、穏やかに、そして尊厳をもって過ごせる時間を支えることです。痛みや不快感はないか、心地よく過ごせているか、ご本人の表情や様子を注意深く観察することが大切になります。

## 最後に

認知症は、記憶や能力が失われていく病気ですが、その方の人生や感情、その人らしさまでが消えてしまうわけではありません。どの段階にあっても、一人の人間としての尊厳を大切にすることが、介護の基本です。

もし今、ご家族のことで悩んでいらっしゃいましたら、どうか一人で抱え込まないでください。私たちのような在宅医や、地域の相談窓口（地域包括支援センター）、ケアマネジャーなど、皆さんの周りにはたくさんのサポーターがいます。いつでもお気軽にご相談ください。