

認知症の経過

状況	発症前▶軽度認知障害	発症期	症状多出期	身体症状複合期	ターミナル期
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> ●物の忘れの自覚がある。 ●「あれ」「それ」「あの人」等という代名詞が多く出てくる。 ●何かヒントがあれば思い出せる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●同じ事を何回も聞く。 ●置き場所が分からず、探し回る。 ●約束したことを忘れる。 ●疲れる。音や光に敏感になる。 ●不安、いらだち、あせり、抑うつ、自信喪失になる。 ●料理がうまくできない、ATMが使えない。 ●「物を盗られた」と言う。 ●買い物の際、小銭が払えない。 ●話を取り繕って話す。 	<ul style="list-style-type: none"> ●季節に応じた服が選べない。 ●同時に複数のことが処理できない。 ●気持ちを言葉でうまく伝えられない。 ●トイレの場所を間違えて排せつする。 ●夕方～夜間に症状悪化の傾向がある。 ●食べ物をお腹いっぱい食べてしまう。 ●年齢を実際より若く言う。 ●外出先から家に戻れない。 ●考えるスピードが遅くなる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●歩行が不安定になる。 ●着替えの動作ができない。 ●尿意や便意を感じにくくなる。 ●飲みこみが悪くなる。食事に介助が必要。 ●声かけや介護を拒む。 ●不快な音をたてる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●言葉が減る。 ●日中、うつらうつらする。 ●口から飲食物が入らない。
対応のポイント	<p>認知症予防のための生活を心がけましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●適度な運動をする。 ●バランスの良い食事を心がける。 ●生活習慣病を予防、治療する。 ●脳の機能を高める。 	<p>大事なことや出来事をメモに書きとめる。 置き場所や段取りを張り紙しておく。</p> <p>ゆっくり、短い言葉で、ひとつずつ言う。</p> <p>時間の見当がつく工夫をする。 デジタル時計や季節感のあるカレンダーを置く。 外の景色が見えるようにする。 「おはよう」「こんにちは」などのあいさつをする。</p> <p>不快な表情や態度は避けましょう。 人のしぐさや表情を読む力は敏感になっています。</p> <p>できないことはさせない。 日付を覚えてもらおうとヒントを繰り返し、試行錯誤させると余計に混乱します。日付などは、最初から「今日は何日です」と正しい答えを示す方が良いでしょう。</p> <p>できることもたくさん残っている。 生活の中で役割を持たせて下さい。ちいさな孫の相手、草取り、花の世話など、長年の知恵や経験をもとに、できることがまだまだある時期です。</p>	<p>納得より、その場で納得する。 理屈を理解できないので、理論での説明は難しくなります。一度気持ちを受け止め、一緒に行動するなどしましょう。そのうち忘れて、気持ちが変わることもあります。</p> <p>昔していたことをする。 アルツハイマー型認知症の場合、身体で覚えているような記憶は、わりと残っています。趣味や仕事で培ってきた本人の得意分野を生かすと昔の記憶がよみがえり、心の安定につながります。</p> <p>自然の風や光に適度にあたる。 自然の風景は心をリラックスさせてくれますし、日中の活動量が増えると良質の睡眠にもつながります。思い出の風景を散歩するだけでも、昔の所作がよみがえり、安心につながります。</p>	<p>身体管理を十分に行う。 体調が変化しやすい時期です。水分が適切にとれているか、必要な食事がとれているか、便秘や下痢などをおこしていないか、発熱していないかなど、身体管理にも注意するようにしましょう。身体状況の悪化が行動・心理症状（BPSD）の原因になることも少なくありません。体調に変化があれば、早めに主治医に相談しましょう。</p> <p>スキンシップを大切にします。 言葉がうまくでなかったり、自分の意思を伝えることが難しくなると、不安が軽減されます。スキンシップを心がけ、安心感を与えるようにしましょう。</p> <p>言葉以外のサインを大切にします。 言葉がうまく出なかったり、自分の意思を伝えることが難しくなると、表情や手のしぐさから気持ちを読み取るように意識しましょう。</p>	
ご家族へ	<p>認知症の疾患や介護について勉強をしましょう。 認知症を引き起こす疾患により、経過も介護の方法も異なります。間違った対応や介護は、本人の症状を悪化させる原因になります。家族や周りの人が認知症を正しく理解することで、穏やかな経過をたどることも可能です。</p> <p>近い親戚や本人の親しい人には、病気のことを伝えておきましょう。 記憶障害の影響で、約束を忘れたり、電話の要件を伝えられないようなこともあります。また、病気のことを知らないために、心もとない言葉をかけられ、本人が傷ついている場合もあります。病気のことを理解してもらうことは大切なことです。</p>	<p>介護保険のサービスや家族の集いの場を利用しましょう。 服薬管理や入浴・リハビリなど介護保険制度を利用できます。家族が休息する時間をとったり、本人が家族以外の人への介護に慣れておくと、いざという時に、戸惑わずに済みます。 戸惑うような出来事が重なって、家族が最も苦しむ時期です。同じ立場の人の集まり（介護者の家族会）などで、話を聞いたり、自分の気持ちを話せる場を持つと少しは楽になると思います。医療や介護の専門職の力や知恵をうまく借り、過度の負担にならないようにしましょう。</p> <p>今後の生活設計（介護、金銭管理、財産等）について備えをしておきましょう。</p>	<p>認知症が進行した時の備えをしておきましょう。 終末期の延命措置や栄養補給・医療をどの程度行うか、入院するかどうかなど、最期の時期をどこで迎えるかも含めてできるだけ本人の視点に立って相談しておきましょう。</p>		