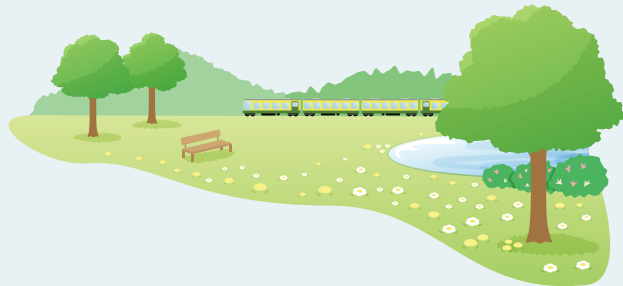


アルツハイマー型認知症

患者さんご家族の方へ



施設名



東和薬品株式会社

監修 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター 病院長
鷲見 幸彦 先生

どんな病気?



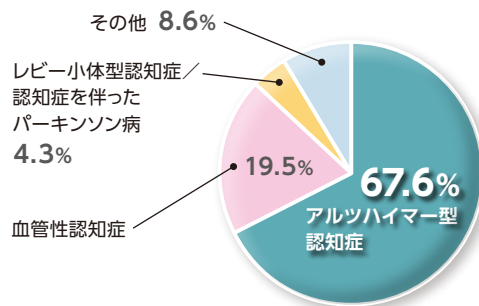
認知機能が徐々に低下する病気で、
「加齢によるもの忘れ」とは異なります。

アルツハイマー型認知症は、正常にはたらいっていた記憶力や理解力、判断力などの認知機能が次第に低下し、日常生活にさまざまな支障をきたすようになる病気です。

年をとるにしたがってもの忘れが増える、いわゆる加齢によるもの忘れは、病気ではなく、正常な生理現象のひとつです。この場合、たとえば「朝ごはんは何を食べたか思い出せない」というように、出来事の一部を忘れます。一方、アルツハイマー型認知症によるもの忘れは、「朝ごはんを食べたこと」そのもの、つまり出来事全体を忘れます。

主な認知症の種類

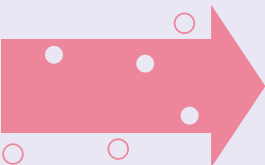
アルツハイマー型認知症は、認知症の中で最も多い病型です。以前は血管性認知症の割合が高かったのですが、アルツハイマー型認知症が徐々に増加し、2010年代前半の全国調査では約68%を占めています*1。



*1 出所：厚生労働科学研究費補助金認知症対策総合研究事業「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」平成23年度～平成24年度 総合研究報告書、2013

加齢によるもの忘れ

記憶の流れ



出来事の一部を忘れる

- ヒントで思い出せる
- もの忘れの自覚がある

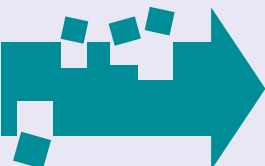
- 時間や場所などは正しく認識
- 日常生活に支障はない



朝ごはん
何食べたかな？

アルツハイマー型認知症によるもの忘れ

記憶の流れ



出来事全体を忘れる

- ヒントで思い出せない
- もの忘れの自覚がない

- 時間や場所などの認識が混乱する
- 日常生活に支障をきたす



朝ごはん
まだ？

どんな症状?

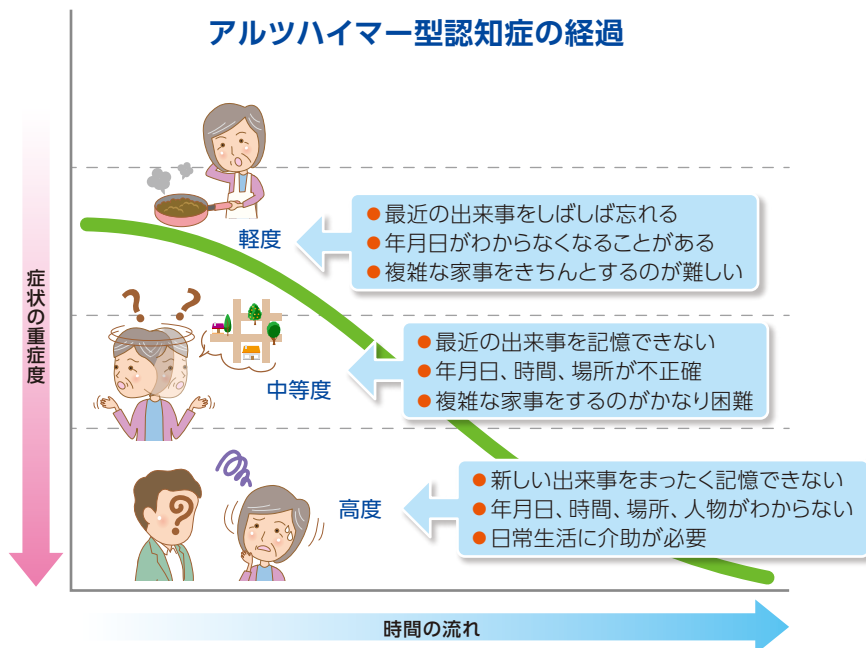


症状がゆっくり進むのが特徴。
早期治療が大切です。

アルツハイマー型認知症は、症状がゆっくり進んでいくのが特徴です。いつのまにか発症し、気づかないうちに認知機能が徐々に低下して、今までできていたことが少しずつできなくなり、日常生活に影響を及ぼすようになります。

薬などによって症状の進行を遅らせることができますので、早めの治療が大切です (p5-6「どんな治療?」参照)。

アルツハイマー型認知症の経過

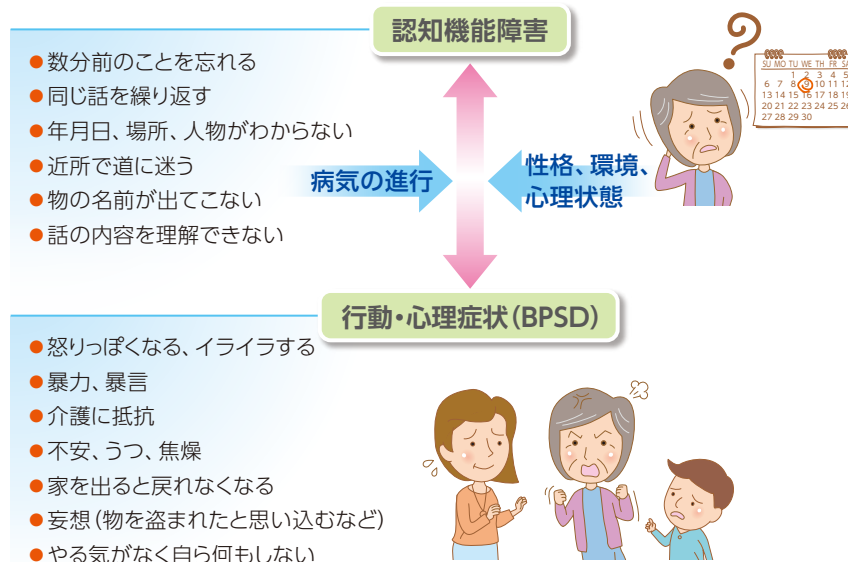


記憶力低下などの認知機能障害のほか、
さまざまな行動・心理症状があります。

アルツハイマー型認知症は、記憶力や判断力、理解力、注意力の低下などの「認知機能障害」が現れます。さらに、怒りっぽくなる、気分がふさがちになるなどの「行動・心理症状 (BPSD*)」が現れることがあります。BPSDはすべての患者さんにみられる症状ではなく、患者さんの性格や生活環境、心理状況、周囲の接し方などにも影響されます。

*2 BPSD: Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia

アルツハイマー型認知症の主な症状



どんな治療?



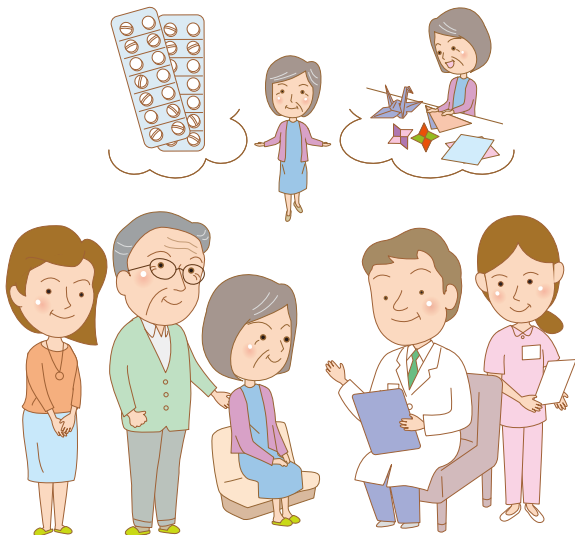
本人が快適に暮らせること、家族・介護者の負担を軽減することが治療の目的です。

アルツハイマー型認知症は今のところ、記憶力や判断力などの認知機能を元の状態に戻す治療法は見つかっていませんが、進行を遅らせることは可能です。

治療は、薬による「薬物療法」と薬を使わない「非薬物療法」を組み合わせで行います。症状の進行を遅らせるとともに、本人や家族・介護者の生活の質(QOL:Quality of Life)の向上を目的としています。本人が住み慣れた環境で本人らしく穏やかに生活でき、また、家族や介護者も負担やストレスが軽くなって快適に過ごせるように取り組みます。

薬物療法

非薬物療法



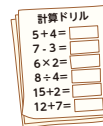
非薬物療法は脳を活性化し、生活する能力を維持・向上させます。

非薬物療法は、本人が今できることや興味がもてることをいかにして脳を活性化し、生活する能力を維持・向上させます。症状の進行抑制、情緒の安定などの効果が報告されています。さまざまなプログラムがあり、本人の症状に合わせて複数を組み合わせる取り組みます。

主な非薬物療法

認知機能訓練

本人の認知機能レベルに合わせた課題(計算ドリル、書き取りなど)は、脳の活性化につながるといわれています。



運動療法

ウォーキングや体操などの有酸素運動、筋力強化運動、平衡感覚訓練などがあります。体を動かすことで、寝たきりになるのを防ぎ、行動障害を緩和します。

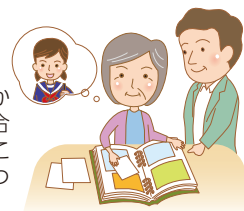


音楽療法

好きな音楽を聴いたり、楽器で演奏したりすることは感情の安定や不安、ストレスの軽減につながります。リズム運動や歌を歌うことは、身体能力の改善も期待できます。

回想法

認知症を発症しても昔の記憶は残っています。懐かしい写真や道具などを利用して、昔の思い出を語ります。楽しい経験や自慢話を聞き手も共有することで、本人の気持ちが穏やかになり、症状の緩和につながると考えられています。



このほか、芸術療法、園芸療法、ペット療法など、本人が楽しめることを取り入れたさまざまな非薬物療法があります。

どんな薬?

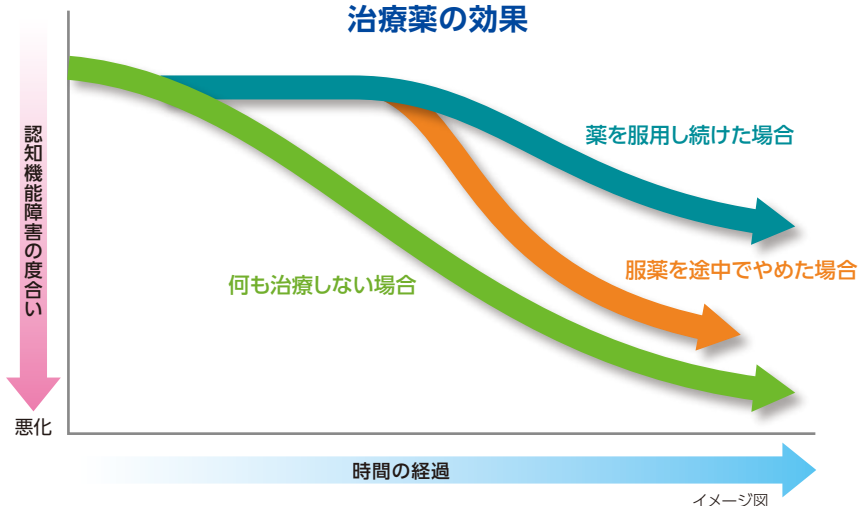


薬物治療で症状の進行を抑えます。

アルツハイマー型認知症の症状はゆっくり進行しますが、薬物治療を適切に続けることによって、症状の進行を遅らせることが可能です。

本人らしい快適な生活を少しでも長く続けられるよう、早期に治療を開始することが大切です。症状に変化がないようにみられても、実際には進行を遅らせていることが考えられます。本人や家族の判断で服用をやめたり、薬の量を調整しないようにしましょう。医師の指示に従って、治療を継続していくことが大切です。気になる症状が出た場合は、医師または薬剤師に相談しましょう。

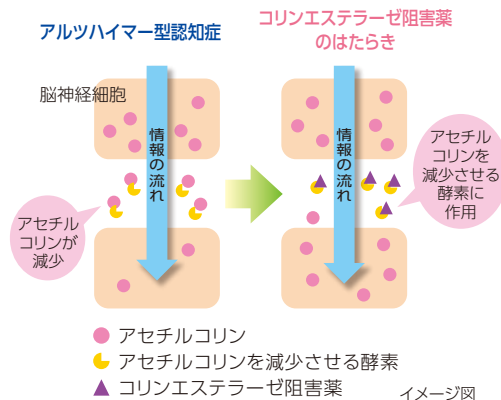
治療薬の効果



アルツハイマー型認知症の薬は、2つの系統があります。

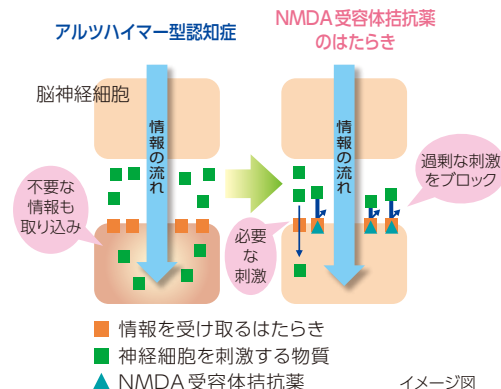
一つは、脳内に足りなくなっている物質を補うはたらきをもつ薬です。これまでの研究でアルツハイマー型認知症では「アセチルコリン」という物質が脳内で減っていることがわかっています。これを補うはたらきをもつ薬が3種類あります。3種類は少しずつ性質が異なるためAという薬が合わなくてもBという薬が合うこともあります。また、飲みやすいように液剤になっていたり、飲むことを嫌がる場合には貼付薬(貼り薬)のタイプもあります。

コリンエステラーゼ阻害薬



もう一つは、脳内に入ってくる情報を整理して、必要な情報を伝えやすくする薬です。アルツハイマー型認知症では脳内の情報を受け取るのはたらきが過剰に興奮していて、不要な情報まで取り込んでしまうようになっているといわれています。この情報の混乱を整理するはたらきをもつ薬があります。この薬は中等度程度に進行したときに有用といわれています。

NMDA受容体拮抗薬



家族はどんなケア?

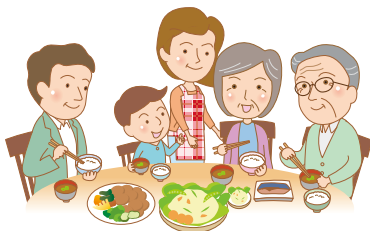


病気を理解し、 本人の気持ちに寄り添いましょう。

認知症は、誰もになる可能性がある身近な病気です。1人で悩まず、まずはアルツハイマー型認知症という病気を正しく理解し、受け入れる気持ちが大切です。

症状が進行すると、同じ失敗を何度も繰り返すなどして、家族や介護者はイライラしがちですが、本人はその理由がわからないので困惑したり不安になったりします。本人の気持ちに寄り添い、本人の症状に合った接し方をみつけていきましょう。それによって

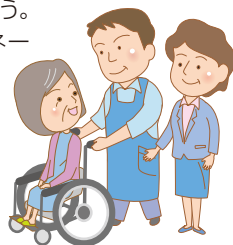
BPSDの症状が抑えられ、困りごと
も少なくなります。より良い家族
関係を保つことは本人にとっても、
ご家族にとっても安心感につなが
り、お互いより快適な生活を送るこ
とができます。



ご家族へのメッセージ

患者さんのケアは大切ですが、ご家族の生活や心身の健康も同時にとても大事です。1人だけ、家族だけで抱え込まず、介護・福祉サービスや地域コミュニティを積極的に利用し、介護を分担しましょう。困ったことがあれば、かかりつけ医や専門医、ケアマネジャー、医療ソーシャルワーカーなどに相談しましょう。

たとえば、患者さんがデイケアサービスを利用しているときに、ご家族の方がご自身の時間や趣味を楽しむ、リフレッシュを心がけてみてください。心にゆとりが生まれ、より良い介護につながるでしょう。



安心できる環境をつくり、 日常生活の対応を工夫しましょう。

アルツハイマー型認知症の患者さんにとって、安心してリラックスできる環境は、不安や困りごとが軽減されるのでとても大切です。日常生活の環境や対応を工夫しましょう。

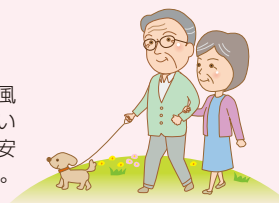
日常生活の環境、対応のポイント



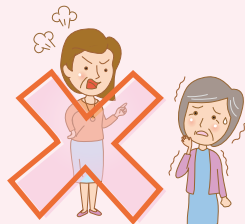
引っ越しや部屋の模様替えなど、環境の変化は混乱を招きやすいので、避けましょう。



知っている場所や風景、なじみの人、使い慣れた道具などは安心感につながります。



本人ができることは見守り、
本人のペースに合わせましょう。



やさしい口調で、わかりやすく話し、失敗や間違いを責めないようにしましょう。



得意なこと、興味のあることをする機会を多くもちましょう。



メモ・カレンダー・張り紙などを工夫すると、もの忘れ防止につながります。