

## 第 2 回草津栗東認知症連携カンファレンス 質疑応答概要

令和 3 年 3 月 4 日開催

Q 1 : 「認知症だからと周囲の人が本人の活動量や活動範囲を制限するとワーキングメモリも低下し、ますます生活での支障が拡大する」と考えても良いのでしょうか？

A 1 : そのとおり。また、認知症がすすめばすすむほど、手段的日常生活動作は低下する。そのため、工夫をしてワーキングメモリを使いやすくすることが大切。シャンプーとリンス、ボディシャンプーとを混同するようであれば、リンス入りシャンプーにして容器に頭のイラストを、ボディシャンプーには身体のイラストを描くのも一つ。(本人の活動を継続するための) 介護の工夫、たくさんあると思う。

Q 2 : ワーキングメモリの容量をはかる方法、数値化されるようなものはあるか？

A 2 : 短期記憶をはかるということであれば、数字をたくさん覚えることができれば、相当の短期記憶の持ち主と考えることができるのでは。(生活上の工夫としては) 短期記憶はとても疲れるので、長期記憶を使った方が楽。なじみのスーパーマーケットに行くのであれば、ワーキングメモリを使わずに行くことができる。認知機能が低下したらなじみの店をたくさん作るのがよい。複数のことを記憶しながら並行してすることが難しいのであれば、一つ一つ行動するしかない。

Q 3 : 初めて認知症と診断される本人への心的ダメージは如何ばかりかと心配します。家族や支援者が診断につなげる前に、その心的ダメージを少しでも軽減する方法についてご助言があれば教えてください。

A 3 : 認知症かもと心配しながら、認知症と診断されるのを患者さんは恐れており、聞きたくないというのは無理はない。でも、家族は受診してほしい。診察を受けて、認知症でなければ安心できる。家族が認知症と決めつけているわけではなく、心配だからと、家族も不安を共感し、一緒に安心したいんだということを書いてもらえるといい。もし、診断されたとしても、医師も不安を与えない説明をする。共感が大事。

Q 4 : 母は買い物が好きで、特価の物を買ってきます。週 1 回、私が行くと、冷蔵庫に野菜や肉があふれており、傷んでいる物もあります。良い知恵は、ありますか？

A 4-1 : 買い物好きな人の買い物行動を止めるのは好ましくない。やめると言っても、それを忘れてしまう。経済的に余裕があれば、冷蔵庫の中の傷んでいるものを取り除きつつ、気持ちよく買ってもらおうのも一つ。あるご家族がされている工夫は、「おかあさん、これくれる？」と冷蔵庫の中に複数あるものを持ち帰っておられる。「助かった。ありがとう。ラッキー。」と言える親子関係であれば、そういうこともできる。お母さんにとっても、失敗しているはずの買い物行動が、「娘のためになっている」という気分につながる。

A 4-2 : 認知機能がそれほど落ちていない方であれば、冷蔵庫の中をスマホで写真を撮って買い物に行くのがおすすめ。今の年配の方は難しいが、これからの方はなじむのではないか。買い物前に、冷蔵庫の写真をとるということが、若いうちから習慣づくといい。

Q 5 : 入院患者さんに実施できる非薬物療法があれば教えてください。(病院薬剤師)

A5：せん妄チームなどがいろいろな病院にできて取り組みが行われている。日付の確認がしやすいもの、時間の確認がしやすいものなどをおき、時間の見当識が把握しやすいツールを使うのも混乱を避ける一つの方法。不安にならないように、安心感を与えられるよう情報を提供することなどの、せん妄予防が認知症ケアになる。そして、ケアとしてスタッフがかかわる、寄り添って関わるのが結果的にせん妄になることなく、認知症ケアにも役立つ。

Q6：認知症患者に対して、医師が他職種に期待することは？（薬剤師）

A6-1：認知症の医療とケアは診察室だけでは解決しない。いろんな職種の方に関わってもらい成り立つ。家族の方と医師が診察室で話すときには、患者さんに外に出てもらうことがある。そのことで患者さんが嫌な気持ちになられることもあるが、そういった際に、看護師が患者さんのケアをすることで、診察が成り立つこととなる。薬剤師の方は、訪問で家での薬を管理していただくこともあるが、そこに認知症ケアの視点をいれてもらいたい。

A6-2：（認知症の方も、）身体を動かすことが大事。日本人はリハビリという言葉に弱い。介護サービスに行くのを嫌がるというエピソードが今日の講演の中でも出たが、「リハビリに行きましょう」という言葉で、気が向くことも。心を込めてそれを伝えるのが大事。また、もう一点は当たり前のことだが優しさが大事。とても優しい息子さんに連れてきてもらっている 90 歳のお母さんの妄想は、武士やゴキブリが出てくるということだが、お母さんは怖がらずにお話をされる。息子さんの優しさがお母さんの幻覚妄想まで変えているのかなと思う。当たり前のことだが、どの職種もニコニコすること、優しさが大事だと思う。妄想でパニックを起こしていた方に対して、机の紙が動く幻視は病気がさせていること、それが現実ではないことを伝えると、少し良くなされた。病気がそのような現象を起こしていることを本人が理解できると軽くなる。

Q7：認知症への関わり方については、学童期からの教育が必要と思いますが、国（文科省）はかかる作業を計画しているのでしょうか。

A7：草津市においては認知症サポーター養成講座を学校で実施している。高齢者の担当課と教育の現場が連携して実施しており、非常に重要なこと。

Q8：認知症に関して参考になるユーチューブ動画はあるか？また、IT を使った認知症へのかかわりなど教えていただきたい。

A8：ユーチューブ動画についてはよくわからないが、医師の方なら製薬メーカーなどがたくさん動画を作成しており、手に入れられるのではと思う。また、IT については、徘徊を防ぐためのツールとして、位置情報の検索が可能なものやセンサーなどがあり、そういったものをうまく使えるとよい。また、「認知症ちえのわ net」というウェブサイトがあり、たくさんの工夫が掲載されているので是非参考にさせていただきたい。