

3、認知症と診断された人や家族の想いについて

1

認知症と診断された人はどのような想いでいるのでしょうか

事例紹介①

『アルツハイマー型認知症と告知された 52 歳男性』

仕事でミスが続き、気分が落ち込み、もの忘れ外来を受診したところ、アルツハイマー型認知症と診断されました。高校生と大学生の子供がいます。会社には何て言ったらいいんだろう、子供には話すべきなのか、親・兄弟に話したら心配される、子供たちの学費が一番かかる時期なのにどうしたらいいのか、生活はどうになってしまうのか、妻に迷惑をかけてしまう、もうおしまいだ…

事例紹介②

『わからないことだらけで不安がいっぱいな 60 歳女性』

物をしまい忘れて、最近探し物ばかりしている。夫には「また探し物をしてるのか」と怒られてばかり。散歩に行くと時々自分がいる場所がふっとわからなくなって、時間が止まってしまう。いつもいつも焦り、不安で闇の中にいる感じで、娘によく電話してしまう。娘も仕事していて疲れているのに申し訳ない気持ちでいっぱいになってしまう。

前は趣味で習っていた踊りの友達に色々なことを相談していたけど、踊りもやめちゃったし、こんなこと相談できないし。

本人の認知機能の低下の程度によって、病気をどのように理解し、受け止めているかには差がありますが、大きな不安を抱えていることはだれでも同じです。これから自分はようになっていくのだろうか、これまでと同じような生活は無理なのだろうか、家族に迷惑をかけてしまうのだろうか…と様々な想いを抱えています。

認知機能の低下により、様々な困難が生じますが、これまでの自分を何とか保とうとして、本人は四苦八苦し、それがストレスになっていきます。これまでとは違う本人の言動に家族の言葉もつい強くなってしまおうと、そのことで本人は自信を失ったり、怒りを感じることもあります。できなくなっていく本人を受け止めることは、家族にとっても大変なことですが、病気を理解し本人の想いに寄り添って接することで、本人の不安も徐々に和らいでいきます。

2

認知症の人の家族の心はどのように変化していくでしょうか

家族はご本人の変化に気づき不安な気持ちが大きくなっています。やっとの思いで受診をして認知症と診断され、大きなショックを受けたり、否認したい気持ちになる家族もいれば、病気だとわかったことでほっとしたり、真っ先に責任を感じる家族もあります。このように様々な感情や反応があったとしてもご本人が認知症であるという事実はどの家族にとっても同じように存在します。

介護をしていると気持ちが沈んだり、「これであっているのか」と心配になったり、「なんで私だけこんなつらい思いをしなくてはならないのか」と怒りがわいてきたり、周囲と疎遠になって孤独感を感じたりと、否定的な感情もわいてきます。

同じ立場である介護者同士が話しをすることも、病気に対する知識や介護のノウハウを知り、徐々に介護に慣れて、本人にうまく対応できるようになっていきます。



介護者を支援するうえで介護者の心理状況を理解することが大切です。心理学でステージ理論（次頁へ掲載）といわれているものがあります。必ずしもすべての介護者にあてはまるわけではなく、この通りの順に進むわけでもありませんが、これを参考にすることで、最終的に認知症を受容し、前向きに介護を行える手助けになるためのものです。



第1
ステージ

認知症の診断を受けたときや、不可解な行動に気づいたとき

驚き
否認 **とまどい**

いつもと違う行動に気がつき、驚き、とまどう。
病気だということを認めたくない。



第2
ステージ

ゆとりがなくなり、追いつめられる

混乱
怒り 拒絶
抑うつ

精神的・身体的に疲労し、わかってはいるけど辛くあたってしまう。

「なぜ自分が…」[こんなに頑張っているのに…]
と理解してもらえないことに怒りを感じる。
認知症の人を拒絶するようになり、そのことで
自己嫌悪に陥ったり、うつ状態になったりする。



第3
ステージ

なるようにしかならない

あきらめ
開き直り
適応

怒ったり、いらいらしても仕方がないと気づく。

なるようにしかならないと思う、
自分を「よくやっている」と認められるようになる。

認知症の人をありのままに受け入れた対応ができるようになる。



第4
ステージ

認知症の人の世界をみとめることができる

理解

認知症の人の症状を問題としてとらえなくなり、
相手の気持ちを深く理解しようとする。



第5
ステージ

自己の成長、新たな価値観を見出す

受容

介護の経験を自分の人生で意味のあるものとして、
位置づける。自分の経験を社会に生かそうとする。

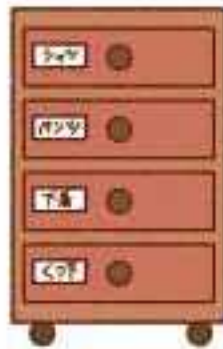


忘れることが多くなりました。 何か家庭でできる工夫はありますか？

決まった場所に
置くように
しましょう。



引き出しには、中に何がはいつているか
を書いたラベルに貼っておきましょう。
日ごろから整理整頓しておくことも大切
です。



重要なこと、大切な予定、
家族の連絡先等は、
メモに書き目に付くところに
はっておきましょう。
スケジュールはカレンダーに
書いておくのもいいでしょう。



携帯電話のアラーム機能、タイマーを
活用するのもいいでしょう。



メモをする際には大事なことだけ
書くように
心がけ
ましょう。



一人で外出した場合、道に迷ってしまわないか心配です。どうしたらいいのでしょうか？

外出するには
目的があることがほとんどです。
慌てたりせずに、
可能であれば
一緒に付き添う
ことも大切です。



道に迷ってしまうような場合は、
近所の人や地元の警察に事前に相談
することも良いでしょう。
事情を話し、写真をみせるなどして、
本人を見かけ
たら連絡して
もらえるよう
にお願いしま
しょう。



衣類や靴などに名前や連絡先をつけておくことも1つの方法です。



地域によっては
SOSネットワークシステムがあり、
居場所の確認やGPS端末の貸し出し
等をしてくれることもあります。



自宅ではドアをあけるとチャイムが
なるセンサー等をつけておくのも工夫
の1つです。





若年性認知症ハンドブック

編集

医療法人 中沢会 上毛病院

〒379-2152

群馬県前橋市下大島町596-1

令和3年3月