

認知症 あれこれソレ！

精神科認定看護師が認知症のいろいろお伝えします。

ハクサンコザクラ 白山 お花松原

精神科認定看護師(老年期精神看護領域) 藪 一明

現

在の日本、4人に1人が65歳以上の高齢者で、その高齢者のさらに4人に1人が認知症とその予備軍という困った状態になっています。

認知症という病気は、脳細胞が異常なペースで壊れていく病気ですので、回復することは残念ながらありません。ただし環境を調整したり、その人らしく生活できるように援助することで、症状を落ち着かせることは可能です。

当院は精神科という特性上、症状の進んだ状態や、困った症状の認知症患者さんを受け入れることが多いのですが、最近、入院していらっしゃる方で多いのが、何らかの身体の疾患を持っていらっしゃる方です。たいていの場合は沢山の薬を吞んでいらっしゃることもあります。

当院に入院する前の症状によっては十分な診断や治療が行われないうまま、ご本人やご家族の訴えのままに多くの内服薬が投与されている場合もあります。中にはなぜこのような薬を服用しているのかわからない場合もあり、特に、元気がなくなった、食欲が落ちてきたという場合には、お薬を整理して見直すだけで、元気になり食事も食べられるようになって、認知症の症状そのものも落ち着いたという例も沢山あります。加齢によって腎臓や肝臓など薬の処理にかかわる機能も当然低下してきますので、同じ量の薬でも作用が強くなり出たりするのです。

また、ご家庭の事情で、必要な栄養や不足していたり、偏りがある場合も見受けられます。具体的にはいつもコンビニの弁当やインスタント商品ですませたり、甘いものしか食べないからお菓子ばかりを食べさせていた…ということもあります。

すでに入院していらっしゃる患者さんでも、症状が安定してお元気な方は、やはり好き嫌いせずに用意された食事をしっかり摂っていらっしゃる方が多いように見受けられます。食欲がないからと「ご飯」だけしか食べないといった方は、認知症の症状だけでなく、身体の抵抗力にも関係するのか、風邪を引きやすかったり、ちょっとしたことで体調を崩される方が多いような気がいたします。

最近の傾向として、男性の患者さん…それも「糖尿病」を持っていたり、多量、あるいは長期にわたる「アルコール」の飲用歴のある患者さんが多いのも、女性に比べ外食や外でのつきあいなどで、食習慣に乱れがある影響があるのかも知れません。

厚労省の調査で予測を超えるペースで「認知症」が増加しているのも、ひょっとしたら、甘いものやアルコール類の過剰摂取などによるものがあるかも知れません…、なにせ「糖尿病」を代表とする、いわゆる「生活習慣病」は「認知症」の大きなリスク要因ですからね～。

それに、クリスマスから始まって年末年始、バレンタインデー、ホワイトデーなどと甘いものが巷を飛び交う季節に「インフルエンザウイルス」や「ノロウイルス」が幅をきかせるのもその影響があるかも知れませんよ～。

これを読んでドキッとされた方は速やかに「食生活の習慣」を改めることをおすすめします。