



認知症疾患医療センター

センター通信

今回は『BPSD（ビーピーエスディー）』の中の『易怒性（いどせい）』について教えて頂きます。この症状はとても介護者の負担を大きくしてしまいますが、対応次第で変化もみられる部分でもあります。一緒に対応を考えましょう。

【認知症の易怒性について】

精神科医 赤間 史明

精神保健指定医、日本精神神経学会の専門医・指

導医、日本児童青年精神医学会認定医・評議員

子どものこころ専門医・指導医

今回、認知症の行動および心理症状（behavioral and psychological symptoms of dementia: BPSD）の予防、特に“易怒性”についてお話します。

以前に、認知症のBPSDについてお話をしましたが、日本精神科病院協会から、BPSDの予防のための対応と生活上のヒント集が発表されたため、その一部を紹介していきたいと思います。

認知症はもの忘れなどの記憶障害と時間や場所がわからなくなるなどの見当識障害の中核症状と、妄想や幻覚、興奮、易怒性、介護への抵抗、徘徊などの様々な行動障害や心理症状（BPSD）を伴います。BPSDは、本人自身や介護者の生活の質を低下させ、身体や生活の機能低下を加速させ、自宅で介護していくことが困難になり、入院や入所の直接的な原因にもなってしまいます。このため、早期の対応や予防が必要となります。

BPSDの症状の一つ“易怒性”は、些細なことで激しく怒り出したり、頻繁に大声をあげたり時に暴力を振ることをいい、その背景には、孤立感や、空腹、疼痛、苦痛など、本人が明確に意識していない感情や不快感が易怒性の一因となることがあります。また、被害妄想やモノ盗られ妄想から易怒性が出現することもあります。“易怒性”に対する予防は、上記のような不快な症状

があるかどうか、本人の健康状態などを見直す必要があります。また妄想の対象となっている人やものから遠ざけたり、時に妄想は専門医での治療も必要でありま

す。
実際に、“易怒性”の対応としては、介護者自身がなるべく感情的にならないことが大切です。本人の考えを即座に否定したり説得するのではなく、傾聴や、時に話の話題を変えたり、買い物に出かけたり、刺激を変えることも大切です。時間と共に、怒りを忘れていくこともあります。また、介護者と常に一緒にいることで、介護者に対する“易怒性”が出現することもあるため、日中のデイサービスなどで活動を促したり、日中に何か集中できる活動があると良いです。さらに、一定時間距離を置くことも大事ですので、ショートステイなど利用することも大切です。薬物療法も効果的ですので、専門医に相談することも大切です。

認知症においてBPSD“易怒性”は本人や介護者の苦痛を伴い、生活の質を下げってしまうため、それぞれの症状に合わせた治療が必要であり、早期から専門的な治療が必要であります。しかし、本人自身は病識がなく治療を拒否することも多く、なかなか医療に繋がりにくく、また、介護者も家庭の問題として誰にも相談できずに抱えてしまうことも多いです。当院では、認知症の診療連携拠点病院として認定看護師、臨床心理士、ソーシャルワーカーなどがチームとして活動しておりますので、ご相談頂けたらと思います。





糖尿病と認知症 ～食事から考えてみましょう～

管理栄養士 市川眞由美

糖尿病は、日本人の10人に1人は罹患すると言われています。

健康診断などで指摘されることがあっても、自覚症状がなく、痛みもないため、受診を先延ばしにしていますか？

糖尿病と認知症は密接に関連しています。認知症の原因疾患の半数がアルツハイマー型認知症で、次いで脳血管性認知症があります。

そして、糖尿病の方は、非糖尿病の方よりアルツハイマー型認知症に1.5倍なりやすく、脳血管性認知症に2.5倍なりやすいと報告されています。

認知症が進行すると、食事や薬の管理が難しくなり、糖尿病の症状が悪化する可能性があります。毎日の生活の中で予防できるポイントを考えてみましょう。

① 食事は決まった時間に食べましょう



規則正しい生活は、どんな病気予防にも当てはまりますね

主食(ご飯)・主菜(魚・肉などタンパク質のおかず)・副菜(具たくさんの味噌汁など野菜のおかず)でバランスの良い食事を目指しましょう

② 甘い菓子パンを食事や間食にしませんか？

やわらかくて食べやすい菓子パンは糖質が高く、血糖値を上げやすい食品です

硬いものが食べにくい、噛みづらいを改善しないと、歩行バランスも崩れて、転倒の原因になります

定期的な歯科受診も大事なポイントです



③ タンパク質を食べましょう

魚・肉類・卵・大豆製品など、毎食片手にのる量(60~70g)は食べるように心がけてください

牛乳・ヨーグルトなどは、タンパク質とカルシウムを摂ることができます

④ 緑黄色野菜を食べましょう



血糖値をコントロールする働きがあります

腎臓が悪い方は食べる量を主治医に確認しましょう

野菜類は温野菜(レンジで温めるだけでOKです)

にして、かさを減らすことで食べやすくなります

温野菜は、毎食片手量を食べられると良いですね

⑤ 果物の食べ過ぎに注意しましょう

果物にはビタミン類が豊富ですが糖質も高いです
甘い果物も多いので、どれか1種類で、バナナ1本、みかん2~3個、キウイ1個、いちご小5粒程度が適正量です

⑥ 水分補給は水やお茶などを飲みましょう

身体の70%は水分です

汗をかかなくても、喉の渇きを感じなくても、1日1ℓ

位は口から飲みましょう

スポーツドリンクや甘い飲料は血糖値を上げます

無糖のお茶、水を選びましょう

⑦ 食事は楽しく食べましょう

食事は栄養補給のためだけではなく、ご自身の心と身体を作ることです

季節を感じる、家族や友人との会話は心の栄養です