



認知症疾患医療センター

センター通信

お知らせ

日頃より当センターの活動にご支援いただき、ありがとうございます。

2022年4月より赤間医師が着任されました。赤間医師は現在は第1、第4金曜日の午前中に外来診療を行っております。何かありましたらご相談ください。

今回のセンター通信はその赤間医師からご寄稿頂いております。よろしくお願いいたします。

認知症の行動および心理症状の問題点について

赤間 史明 医師

精神保健指定医、日本精神神経学会専門医・指導医、日本児童青年精神医学会認定医・評議員 子どものこころの専門医

これまで神奈川県にある東海大学医学部附属病院にて、リエゾン精神医学を専門に認知症の患者さんの身体的な入院治療のサポートを行ってきました。

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

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見当識障害などが中核症状とされていますが、妄想や幻覚、興奮、異常行動などの様々な行動障害や心理症状(BPSD)が、認知症の周辺症状と言われおり、生活の妨げになることが多いとされています。

BPSDの症状として、幻覚や妄想、抑うつ、不眠、不安、攻撃性、徘徊、不穏など挙げられ、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、早期の対応や治療が必要となります。

BPSDの症状は、認知症のタイプや病期により特徴的な症状が出現することがあり、代表的な症状として、アルツハイマー型認知症の初期には不安や抑うつ、もの盗られ妄想や被害妄想が挙げられます。脳血管性認知症はアパシーなど意欲低下が起こり、活動性が低下し、一日中寝て過ごしてしまうことがあります。また、レビー小体型認知症では、幻視や妄想、抑うつが出現し、前頭側頭型認知症では、BPSDが他の認知症よりも起こりやすく、暴言や攻撃的な言動、性的な逸脱行為を認めることもあります。

認知症において BPSD 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一人で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。

単身高齢者の食事について

管理栄養士 市川眞由美

2019年の国民生活基礎調査で、65歳以上の人がある世帯のうち、単独世帯が49.5%、夫婦のみの世帯が46.6%となっています。65歳以上の高齢者の2人に1人は一人暮らしという状況です。

ご家族で住んでいても、生活時間帯の違いから、**一人で食事をする＝「孤食」**も多く、欠食、野菜・果物の低摂取頻度、肥満、低体重、うつ、死亡と関連するという研究結果も出ています。

また、新型コロナウイルス感染症予防のため、外出の機会を減らしていることも「食べる意欲の減退」を招いていると思います。

「孤食」でも健康を維持できるポイントや簡単にできるメニューをご紹介します。

① 3食の食事は決まった時間に食べましょう

・生活のリズムを整えるためにも少量でも良いので3食食べましょう

☆ 準備、調理がめんどろな朝食は、インスタントの味噌汁+乾燥わかめ+乾燥野菜で具沢山にしましょう。きざみ高野豆腐も手軽に植物性タンパク質が摂れます



バナナも
手軽ですね

② 小分け商品や缶詰を利用しましょう

・コンビニやスーパーにはカットキャベツ、炒め物用野菜、カットしめじなど下処理の必要がない野菜があります。生ごみも出ませんし、使いやすい食材です
・缶詰も魚は骨ごと食べることができるので汁まで食べましょう

☆暑い季節に

**「サバ缶
冷や汁ラーメン」**

はいかがでしょうか？



- 1、丼に冷水 200ml を入れて、ラーメンに入っている添付のスープを溶かします
- 2、1 にサバ缶水煮を 1/2 缶(汁も一緒に)加えます
- 3、ラーメンを茹でてザルにあけて、水で冷やします
- 4、ラーメンの水気を切って、2 に入れて軽く混ぜます

☆お手軽な

「さんま缶とカット野菜としめじの炒め物」

- 1、フライパンに油を入れて、カット野菜 1/2 袋、カットしめじ、さんま缶を汁ごと入れて炒める
- 2、味を見て、足りなければ塩こしょうを入れる



③ 調理器具は、軽くて洗しやすい物を使いましょう

- ・「アルミ製の中華フライパン」が使いやすいです
- ・1000～1500 円位でスーパーマーケットで販売しています
- ・茹でる、焼く、炒めるが全てできます
- ・片手で持って軽く感じる大きさを選びましょう

④ 食中毒に気をつけましょう

- ・調理前は手洗いを忘れずにしましょう
- ・生肉、魚を調理した時は、まな板・包丁を洗剤で洗い、乾燥を心がけてください
- ・たくさんおかずを作ってしまったら、食べきれぬ量以外は、1回分ずつ小分けにして、冷凍しましょう



☆お食事のお困りごとがあれば、認知症疾患医療センターを通じて、お気軽にお問い合わせください

医療法人社団 敬仁会 桔梗ヶ原病院

〒399-6461 長野県塩尻市宗賀 1295

電話番号 : 0263-54-0012

F A X : 0263-52-9315

桔梗ヶ原病院

認知症疾患医療センター

直通電話番号 : 0263-54-7880

F A X : 0263-54-7881

E メールアドレス : geriatric-medicine@keijin-kai.jp