

AOIRO「あおいろ」

令和7年
4月
第15号



今回のAOIROは「脳血管性認知症」についてです。
ハレノヒの利用者さんにもこの認知症を発症されている方がおられます。
この認知症は「まだら認知症」とも呼ばれ、できない事がある反面、
できる事も多かったりと、家族もなかなか受容が難しいようです。
是非、ご一読いただき、皆さんにも知っていただければと思います。



「脳血管性認知症について」

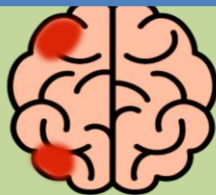
脳血管性認知症は、3大認知症の一つで皆さんもよく耳にされているのではないのでしょうか？この認知症は生活習慣病などを改善することで発症を予防できる場合もあり、症状にばらつきがある「まだら認知症」を特徴としています。認知症全体の約20%を占め、アルツハイマー型認知症の次に多く男性の方が発症しやすい認知症です。

今回はこの「脳血管性認知症」についてお伝えしたいと思います。

脳血管性認知症とは

障害が起きた部位の機能が低下

脳血管性認知症とは、脳血管の病気をきっかけに発症する認知症のことです。脳の血管の病気には脳梗塞や脳出血、くも膜下出血などがあります。脳は部位によって役割があるため病気になっている脳の場所や程度により出現する症状が違ってきます。



脳血管障害には「脳梗塞」や「脳出血」などがあります。これらが原因となり脳血管に障害を受けることで栄養や酸素を運ぶ役目を担うことができなくなりその周りの脳細胞がダメージを受けてしまいます。細胞が壊れることで、本来の機能を失い、死滅範囲や部位に応じて様々な症状が現れます。その一つが脳血管性認知症です。血管性認知症の場合、脳のどこに障害をうけるのかによって、表れる症状が大きく異なるため認知症状だけでなく、運動麻痺や言語障害などが起こることもあります。

同じ脳血管性認知症であっても、人によって認知症の症状が異なる点は、血管性認知症の大きな特徴です。また、障害を受けていない部分の機能は残るため、できることとできないことの偏りが大きいことから、「まだら認知症」とも呼ばれます。

できる事とできない事の差が
大きいまだら認知症

- ・数分前の食事を忘れているのに難しい専門書を読むことができる
- ・朝は着替られなかったのに夕方は着替えられる
- ・財布を片づけた場所を忘れていますが、会話は正常に出来ている

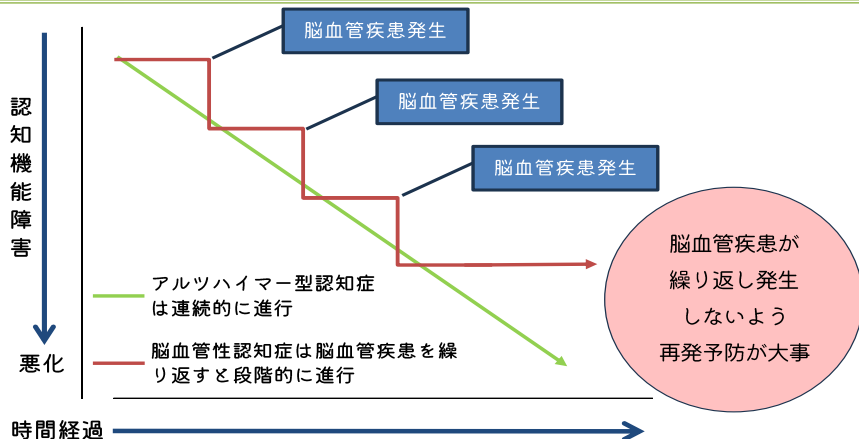


など

物忘れがひどいのに、判断力や理解力には低下がみられないなど、症状にばらつきがみられるのがまだら認知症の特徴です。また、脳の血流が低下する起床後や食後、入浴後、水分不足の時などに症状が出やすくなります。この良かったり悪かったりする様子は、「もしかして認知症？」と気づいたとしても「今はできている分かっているから年のせいかな」と思わせてしまうため、対応が遅れて症状が進行してしまう方も少なくないようです。

また、感情のコントロールが難しくなり、急に泣き出したりする感情失禁も他の認知症と比べて多く見られます。

脳血管性認知症の進行



アルツハイマー型認知症は少しずつ連続的に症状が進んでいきますが、脳血管性認知症は段階的に進行するのが特徴的です。脳梗塞や脳出血が起こると、発生したタイミングで持っていた認知機能が失われます。そして新たにまた脳血管疾患が発生すると、また一段階を下りるように症状が悪くなる段階的進行がみられます。

しかし、細い血管がつまるラクナ梗塞が原因の脳血管性認知症の場合は、後遺症が表にあらわれにくいので、階段状には進まずにゆるやかな進行をたどることがあります。

ラクナ梗塞は、脳の深い部分に発生する直径15mm以下の小さな脳梗塞のことで、高齢者や男性に多く発症する傾向があり、無症状の場合もあります。

脳血管性認知症の元となる脳血管疾患（脳梗塞や脳出血など）の原因

原因は…



生活習慣病



です！

脳血管疾患は、高血圧・糖尿病・メタボリックシンドローム・脂質異常症といった生活習慣や不整脈などが原因となっておこります。その原因を予防するためには喫煙・運動不足・睡眠不足・暴飲暴食を避け、生活習慣を整えることが大切です。

ハレノヒは認知症対応型のデイサービスであり、私は20何年…認知症の方々と関わらせていただいています。その中で、本人も家族も誰一人認知症になってよかったという方には出会いません。やはり大変な思いをされる方がほとんどです。できる事なら認知症にならないこと一番！お酒を飲むとき、甘いものを食べる時…「生活習慣病の予防は認知症を防ぐ一番の近道」と思い出してくださいね。



実際どう!?

認知症の家族を介護する方へ インタビュー

まずは、ご本人の年齢と現在の介護度、主に介護をされている方の年齢をおねがいします。

本人は現在85歳、今は要介護3の認定を受けています。私は54歳になります。

現在利用している介護保険サービスを教えてください。

認知症対応型のデイサービスを週4日、ショートステイを週に2日、他に玄関の手すりや歩行器をレンタルしています。

最初に認知症かなと思ったきっかけは？また、受診の時は本人に何と声をかけましたか？

本人に伝えた事を覚えていない事がきっかけだったと思います。最悪だと思いました。

初めて受診につれて行くときは認知症かもしれない早めに対応した方が良いから病院に行こうと伝えました。

認知症の確定診断は受けておられますか？現在は認知症や抗精神病薬は使用していますか？

約10年ほど前にアルツハイマー型認知症と診断をうけました。お薬はアルツハイマー型認知症のお薬（ドネペジル）を診断を受けたときから飲んでいます。

現在は主にどのような介護をされていますか？また介護を続ける中で何が一番不安ですか？

発症から10年ほど経ちましたが早めに受診をしたからかまだ1人で歩くことができています。特別な介護はしていませんが、認知症の進行が少しでも遅れればと野菜の皮をむいてもらったり切ってもらようにしています。あとは病院の付添いやレンタルした歩行器を使って一緒に散歩に行っています。歩けなくなったり排泄の手伝いが必要になるかもしれない事を不安に感じます。

家族が認知症だと周囲へ伝える事に抵抗を感じますか？また、周囲に知らせた場合の反応はいかがでしたか？

繰り返しの話をする事がありますが本人は普通に話もできているので今でも認知症と思われる事があります。特に周囲に知られたくないとは思わないです。

本人に対し怒ってしまったりイライラしてしまいう時はありますか？

お皿など洗い物をするときに水を勢いよく出し飛び散ったり、鍋をしていた時に飼猫用に取り分けていた刺身を投げ入れられた時。他にも、残り物のおかずにな自分が使った茶碗を蓋代わりに伏せたり、ご飯を炊飯器とガス釜の両方に炊いた時など…。認知症と分かっていても家事は毎日の事なのでイライラしてしまいう事があります。

介護をしている人は趣味をしたりと自分の時間を楽しむ事はできていますか？

デイサービスに行っているときに外出したりしています。旅行に行きたいと思うのですが…。

介護が始まった前後で生活に変化はありましたか？また、どのように変わりましたか？

仕事もしているので帰りに買物に行ってもゆっくり買物する事も出来ず、さっと見て買い帰るので買い忘れる事もあって。病院受診も付添いが必要なので半日休みをもらったり早退しないと行けないので大変です。

最後に、介護をしている人、今後介護を始める可能性がある方へ一言お願いします。

自分が満たされた状態にあるときは冷静に対応出来ますが疲れていると些細な事でイライラして口調が強くなってしまうので認知症の人と生活するのであれば常に自分の機嫌をとる事がとても大事だと思います。

また、もともとご飯を作っていた人は料理を一緒にすることで家族の役に立てていると思うので認知症の進行予防にもなると思います。

今回も実際に認知症を発症されたご家族を介護する方にインタビューをさせていただきました。ご自宅で介護をされている方や、今後、介護が必要になりそうだな…と思う方へのメッセージや介護のヒントになればと思います！
ご協力いただいたありがとうございます！

あい
う ひらがな
パズル

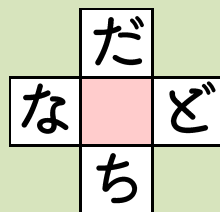
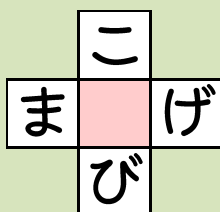
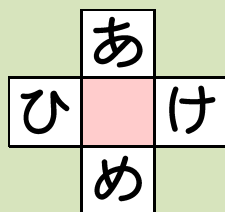
脳

のトレーニング
チャレンジ

Let's
Challenge!



2つの単語が完成するように□にひらがなを入れましょう



お知らせ



6月22日(日) 山東コミュニティセンターにて
第7回 「うえきコミュニティ食堂」

開催します

7回目の開催です！今回もたくさんのご協力、協賛いただき感謝です！

みなさんは是非遊びに来てくださいね♪





令和7年1月～
令和7年4月

ハレノヒの様子







参考ウェブサイト/記事

- ・脳血管性認知症 | 健康長寿ネット
- ・脳血管性認知症とは？原因・症状の特徴から薬物治療の方法まで全て紹介 | サービス付き高齢者向け住宅の学研ココファン

使用イラスト

- ・フリーイラスト素材集 KuKuKeKe (kuku-keke.com)
- ・無料のフリー素材 イラストエイト (ilust8.com)
- ・かわいいフリー素材集 いらすとや (irasutoya.com)

※認知症の方に関わり続けて21年。これまでの経験と、無い頭に詰め込んだ情報も織り込みながら作成している冊子です。

「できること」を増やすのも必要。でもきっと、
「楽しめること」が増えたら
もっとステキな人生になりそう



〒861-0136 熊本市北区植木町岩野939-1
tel 096-245-6882 fax 096-245-6883
Email : harenohiday@outlook.jp