

## 薬を使わない治療

その人が持っている機能を通じて働きかけることにより、認知機能の低下や身体機能の低下を防いだり、精神的にも安定することをめざします。本人に安心がもたらされるので、行動・心理症状 (BPSD) を防ぐことができたり、認知機能障害にも有効に働きます。



例

家族や介護者がじっくり話を聞く



本人の話に静かに耳を傾けることで、「自分の気持ちを受けとめてくれる」という安心感を与えることができます。

本人同士が会話する



同じ病気の人と会話し、悩みを分かち合うことで、本人の気持ちが軽くなります。

本人の趣味や特技を活かす



本や手紙を読む、書く。好きな音楽を聴く、歌う。工作をする。絵や習字を書く。花を植える。アルバムを見て昔のことを思い出す。散歩する。日帰り旅行や小旅行に出かける。

脳の活性化に役立つほか「できることがある」という自信を取り戻せます。



## 忘れてはいけない「身体の健康」

認知症になったら、認知症の治療だけをすればよいと思われがちですが、実は「身体の健康」は、症状の悪化を防ぐために不可欠です。

例えば、骨折、かぜなどが原因となって日常生活に支障をきたすと、抑うつや妄想などの症状が現れたり、もの忘れの悪化などが出てくる場合があります。逆に、それらに適切な治療をすることで、一時的に悪化した症状が改善することがあります。



## こんなことがありました

いつも元気だった認知症の女性が、急に食事をしなくなり、うつ状態になりました。原因を探ったところ、尿もれにショックを受け、ふさぎ込んでいることが分かりました。泌尿器科で診てもらって、薬を処方してもらったところ、尿もれはなくなりました。服薬して症状が改善したので、本人に笑顔が戻り、うつ状態もなくなりました。

## ほかにも身体の健康がいろいろなことに影響しています

**便秘：**怒りっぽくなったり、じっと座っていることができなくなったりします。お腹の不快感から落ち着かないという症状が引き起こされているのです。

**脱水：**失禁のことを気にしたりして、水分をとる量を制限してしまうことがあり、脱水を引き起こすことがあります。症状が悪化すると意識がもうろうとしたり、重篤な状態になることもあるので注意が必要です。

## 健康状態を医師に伝えましょう

身体の不調を見過ごさないために気をつけてほしいのが「本人の持病や健康状態」を専門医に報告することです。

最近、便秘をしていないか、食欲は落ちていないか、糖尿病や高血圧などで他の病院に通院していないか…。これらを伝えることで、専門医と他の医師との間に、情報を共有できるチャンスが生まれます。総合的に身体の治療を行うことは、本人の健康が保たれるだけでなく、認知症の症状の安定化にもつながっていきます。

