

痴呆は脳の病気ですから、先づ、

脳の特徴を知ることが必要です。

I. 脳の特徴

①頭の血のめぐりが重要



脳が働くのに必要なエネルギーは、ブドウ糖を原料とし酸素を利用して作られますが、脳にはブドウ糖も酸素も殆ど貯えがありませんから、絶えず、補給されないと脳がうまく働けません。

頭の血のめぐりの善し悪しが、脳の働きを決定するだけでなく、痴呆の経過すらも左右します。

怒ったり、ゆううつで落ちこんでますと頭の血のめぐりは悪くなりま

②神経幹細胞の存在

脳の神経細胞は原則として再生不能ですから、二〇歳を過ぎると毎日平均十万ずつ減ってゆきます。

然し、分化も増殖も可能な神経幹

細胞がごく少数ではありますが限られた場所に存在することが最近分か

つてきました。

この神経幹細胞は、自由に楽しく行動している時には活発に増殖しますが、強制的に行動させられゆううつですと、分裂増殖しません。

③酸化ストレスに弱い

脳はエネルギー需要の最も多い臓器ですから、活性酸素を多く発生しますが、抗酸化酵素の中、カタラーゼは殆どありませんし、その他の抗酸化酵素も加齢とともに弱ってきます。その上、脳には活性酸素で傷害されやすい不飽和脂肪酸やドーパミンなどが多いですから、脳は酸化ストレスに最も弱い臓器で、これが痴呆発生の最大要因となっています。

II. 痴呆介護の原則

①いつも幸せに



頭の血のめぐりを良くし、神経幹細胞の増殖を促進するためにも、ボケさんにはいつも幸せに暮らしていた

だくことが大切です。

幸せは誰にも束縛されずに自由に生き、今、自分ができること、周りの人の役に立つ働きができる時に感じるものです。

I. いつも自由に

夜中に窓から出て行こうとしたり、お孫さんに大便を食べさせようとしているのを見た時に、叱つてやめさせるのではなく、ボケさんが喜ぶおいしいお菓子とお茶を差し上げること、やめていただきます。

オムツを替えたり、入浴させようとした時に、ボケさんがいやと言われたら、強制的にやらずに暫く待ち、数分後にまた声をかけ、ボケさんが了承してから行います。

□. いつも楽しく

人によって楽しめることは違いますが、先づ、その人の楽しめるものを探し出し、一日に何回か短時間で繰り返して楽しんでいただきますが、

本人がやる気になっていない時には強制せず、また、お上手ですわとい

つもほめてあげますと効果的です。

ハ. 人に役立つ働きを

彼らが今でもできることを探し出して、一緒にやっていたきながら、「ありがとうね。」「助かったわ。」と声をかけますと、ボケさんを幸せにすることが出来ます。

②動脈硬化対策

血管性痴呆だけでなくアルツハイマー病も、動脈硬化で頭の血のめぐりが悪くなると、痴呆がひどくなります。

動脈硬化は、高血圧、糖尿病、酸化ストレス、高脂血症、喫煙、大量飲酒などで促進されます。

I. 高血圧

年をとると血圧を調整する力が弱くなって、血圧の変動が大きくなるだけでなく、血圧が変化してもいづも必要なだけの血を脳へ送る働きも弱くなってきます。

血圧が急に上がるのも脳を傷害しますが、もっとこわいのは、血圧が下がると忽ち頭へ流れる血の量が減

りボケが悪くなることです。

だから、起床時と就寝前に上腕の血圧を測って、一四〇〜一六〇を目標として血圧を調整します。

### □. 糖尿病

若い人では、恐ろしい合併症を防ぐために、血糖値を正常に近づけることが必要ですが、高齢者では、正常値に近づけようとすると、低血糖になりやすいだけでなく、低血糖症状(頭重、冷汗など)に気づかないことが多く、大変に危険です。

低血糖は痴呆を悪化させるだけでなく、脳梗塞、心筋梗塞、眼底出血も誘発しますから、食後二時間値二〇〇位を目標として血糖の調整をします。

### ハ. 高脂血症

血中のコレステロールが多いと、動脈硬化だけでなく、アルツハイマー病をも促進します。コレステロールの合成を阻害するスタチン剤の服用はこれらの予防に有効です。

### ③ 酸化ストレス対策

#### Ⅰ. 運動量の調整

絶対安静も運動のやり過ぎも、ともに、活性酸素の発生を増やしますが、軽い運動を二〇分位しますと、活性酸素産生のペースよりも、抗酸化酵素を作る方が上回りますから、酸化ストレスを防げます。

ボケさんも二〇分間動いたら休んでいたかのように。

#### □. 食事の注意



リノール酸系(ベニバナ油、サフラワー油など)は体の中でアラキドン酸になって、活性酸素を発生しますからとり過ぎないように。

葉酸、ビタミンB<sub>12</sub>とビタミンB<sub>6</sub>が足りないと、体内でホモシステインが大量に発生して活性酸素を発生しますから、葉酸、B<sub>12</sub>、B<sub>6</sub>と、活性酸素を消すビタミンE、ビタミンC、βカロチン、フラボノイドなどをできるだけ食べましょう。

#### ④ 悪化予防

ひとりだけではほっておかれたり、環境が大きく変わりますと、いろいろ

ろと気を遣わなければならないことが多くなりますから、脳の酸素需要

が大幅に増えますが、ボケさんではそれに応じた供給ができませんから、脳神経細胞がどんどん死んでゆきます。

#### Ⅰ. ひとりにだけにしない

ボケさんの信頼できる人がいつも側にいて支えてあげるか、もしそれができなければ、ボランテアやホームヘルパーを頼むとか、デイサービスを利用してひとりだけの時間を少くするように。

#### □. 環境を変えない

引越しや家の新築、改造はなるべくやらないように。もし、自宅での介護が限界になったら、比較的家庭の環境に近いグループホームやユニットケアを利用しましょう。

#### ハ. 合併症予防

肺炎、骨折、脳卒中などの合併症を起こすと、痴呆は一挙に悪くなりますから、予防に努めましょう。

#### Ⅲ. お世話する人の健康対策

ボケさんのお世話は一瞬たりとも気の休まることはありませんから、ひとりやっつてますと、心身ともボロボロになり、ボケさんがおもらしすればお尻をひっぱたき、夜中にウロウロされるとどなりつけるようになります。

ボケさんのためにも、お世話する人の心身の健康を守ることが必要です。

① いつもお世話している人の負担をできるだけ軽くするために、ご家族みんなが役割を分担し合い、福祉サービスを活用しましょう。

② ボケ介護のストレスは、血圧や血糖を上げ、更に、免疫力を低下させて、癌や肺炎にかかりやすくするだけでなく、時には、無理心中さへも起こしかねません。

一日に教時間、一週にまる一日は、全く介護から解放され、シヨッピングや趣味を楽しんで、ストレスを発散させることが大切です。

