

# わたし頭がおかしくなっちゃった

## —短期記憶障害への対応

認知症  
しち-はち-きゅう  
78  
みんなであらゆる  
試して  
学んで

わたし頭がおかしく  
なっちゃった



認太郎…主人公 (認知症)

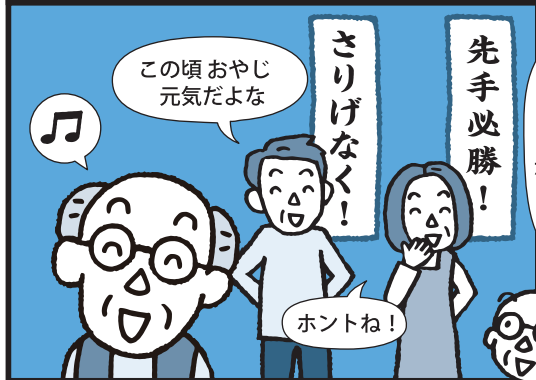
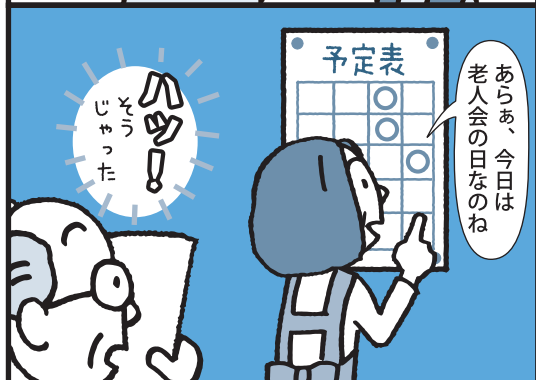
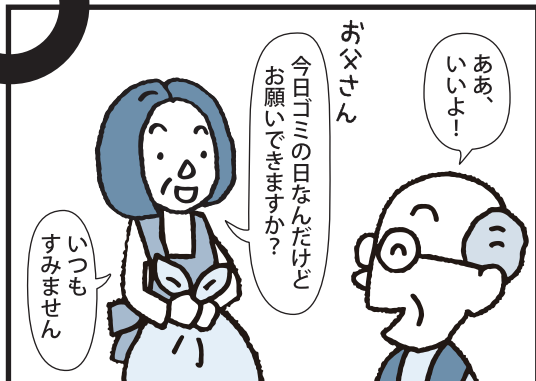
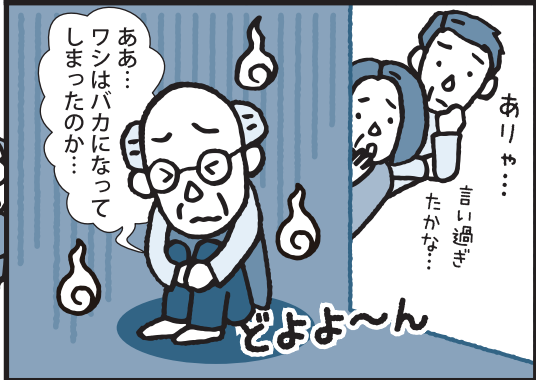


知子…嫁



認太…息子

認左衛門  
…認太郎一家のご先祖  
守り神、お助けマン



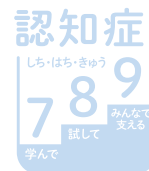
そうそう さりげなくな!

いろいろ工夫して 不安にさせない ことじやな

\*いつもうまくいくわけではありません。

# わたし頭がおかしくなっちゃった

## —短期記憶障害への対応



わたし頭がおかしくなっちゃった

中核症状 (必ず現れる症状) : **短期記憶障害**

行動・心理症状 (人により出方が異なる) : **不安感**

このケースのポイント

認知症の初期段階では、できなくなっている、わからなくなっている自分に対して、「何かがおかしい…」 「頭がバカになってしまったのか?」と、本人自身が最も強く不安を感じるようになります。

不安や抑圧状態が続き、ひどくなるとうつ状態に陥ることもあるので、失敗をその都度指摘したり怒ったりはせずに、まずは受容して冷静に対応しましょう。

認知症の人は、短期記憶障害や計画を立てて順序よく物事をおこなうことができなくなるという実行機能障害から、日常生活の中で失敗を繰り返し、家族に怒られたり責められたりする場面が増えると、自分を責めて悲観する方が多いようです。

どうすればいい?

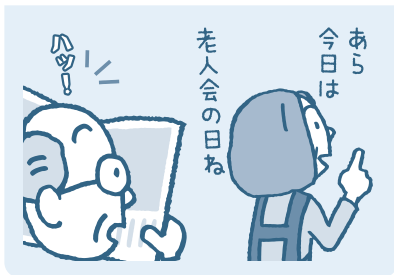
### 対応法 ①

不安な気持ちを理解して、いやな顔をせず、失敗しても怒らないようにします。



### 対応法 ②

本人ができることを見極めて、できない部分はさりげなく支えます。



### 対応法 ③

かかりつけ医や、物忘れ相談医に相談してみましょう。



認知症初期には、比較的直近の記憶から失われていき、ついさっきの出来事が思い出せなくなるのが次第に増えていきます。それに伴い、できないことも増えていき、実行機能障害につながっていきます。

記憶障害自体には本人の自覚はありませんが、「できなくなっている自分」については十分に認識することができます。自分自身に失望し、不安や焦りを感じたり、怒ったり混乱する場面が増えていきます。記憶障害で最も不安なのは本人です。その気持ちを想像しながら、少しでも不安を軽減するよう対応したり、周りの環境をしつらえたりすることが大切になってきます。

記憶障害や実行機能障害の度合いにより対応方法も変わりますので、早めに受診したり、地域包括支援センターやケアマネジャーに相談し、適切な対応をすることをお勧めします。

— 菊池整形外科医院 菊池 久恵 (もの忘れ相談医)

医師からのアドバイス

