



# みどり



## 147号『認知症の方への対応』

2020年6月1日発行／編集責任者 田中 眞／毎月1日発行／群馬県藤岡市篠塚105-1  
<http://www.shinozuka-hp.or.jp/center/>

### はじめに

当院は認知症疾患医療センターを擁していることもあり、認知症を抱える方が多く入院されています。認知症を持つ方は、環境の変化に素早く対応することが苦手なため、入院すると混乱し、穏やかに過ごせなくなることがあります。それを防ぐことは、病棟の看護師の大きな課題のひとつです。今回は、私が普段心がけていることについて、お話をさせていただきます。

### 対応のポイント

認知症の方が入院して混乱すると、人が変わったように攻撃的になったり、ところかまわず歩き回ったりすることがあります。その状態を収めるためには、ご本人も周囲のスタッフも、多大なエネルギーを使用します。そのため、認知症の方への対応の重要なポイントは、「不穏な状態を可能な限り作らない」こととなります。そのための具体策として、私が取り入れている方法は、以下の3つです。

- ①「相手の中の真実」に乗った対応をする。
- ②①をするための前提として、自分の心身のコンディションを整えておく。
- ③自分一人で事態を収束させることにこだわらない。対応が困難と感じたときには、早めに他の人に助けを求める。

では、それぞれの点について、少し詳しくお話します。

### ①「相手の中の真実」に乗った対応をする

認知症の方は、「ご自分の中の真実」に沿って行動されることが多くあります。例えば、真夜中でも、ご自分が目覚めて朝だと思ったら、「朝とるべき行動」をとろうとします。そんなとき、真夜中であることを伝えても、多くの場合、ご理解いただけません。そればかりか、「自分の言うことを違うと言われた。本当はどちらなのか」という思いを抱かせ、混乱させてしまいます。

認知症の方が夜中に起きて、「おはよう」と言ったら、私はまず、「おはようございます」と返します。「仕事に行かなくちゃ」と言われたら、「そうですか、お疲れ様です」などと。相手の話に合わせて対応をしていくと、たいていの場合、落としどころが見つかります。前述の例でいえば、「お仕事は何時頃からでしたっけ。まだ日が昇らないから、もう少し休んでからでも大丈夫ですよ」などとお伝えすると、「そう、じゃあもう少し寝るか」などと、意外とすんなり受け入れてくれることが多いです。

大切なのは、「相手の中の真実」に、最初から最後まで乗り切ることです。私は、相手の頭の

中にある物語を読み解くようなイメージで、関わるようにしています。

## ②自分の心身の コンディションを整えておく

認知症の人は、相手の感情を読み取り、それを鏡のように表現してくれます。こちらが穏やかな気持ちで対応すれば穏やかになり、こちらがイライラしながら対応すれば、イライラすることが多いです。そのため、認知症の方に対応するときは、まず自分が穏やかな気持ちでいることが大切です。

また、相手の話に合わせた対応をするには、自分に余裕があることが必要です。余裕を持つための具体的な方法として、私は以下のことを実施しています。

- ・睡眠不足、過度な疲労、過度な空腹を抱えないよう、生活を整える。
- ・心配事や悩みを深刻なものにしないよう、対策を考えたり、早めにあきらめたりする。
- ・認知症の方に関わる際は、少なくとも5～10分程度の時間を取り、その間はその方とだけ向き合う。それができるよう、前後の仕事内容を調整する。

大切なのは、看護する側が身を粉にするのではなく、まず自分を大切にし、エネルギーを蓄えておくことだと思っています。

## ③対応が困難と感じたら、 早めに他の人に助けを求める

自分の対応によって、認知症の方が怒ったり、暴れたりした場合、自分で何とかしなければ、という思いにとらわれることがあります。しかし、その時にはもう、自分の気持ちも穏やかでなくなっており、冷静な対応をすることは困難です。それは、どんなに経験を積んでいる看護

師でも、そうです。なので、自分の気持ちが穏やかでないと感じたときには、早めに他のスタッフにバトンタッチを依頼します。他の人に交替することで、認知症の方の興奮がすぐに収まるということは、よく見られる現象です。

そういう場合を振り返ると、自分に余裕がなくて、「相手の中の真実」に乗り切れていなかったことがほとんどです。余裕はとても大切なのです。

対応を交替してもらうということは、入院病棟では、複数のスタッフがいるので、比較的容易に行える対策ですが、在宅で介護や看護をされている方には、困難なことかと思えます。

代わりがないから自分が頑張る、という状況は美しく、短期的には可能です。けれども、それを長期にわたって続けると、必ず、支援する側が疲れてしまいます。もし、ひとりで介護を頑張っている人が倒れてしまったら、認知症を抱える方は、すぐに困ってしまいます。良い支援を長く続けるためには、ひとりで頑張らないことは必須、というより義務であると、私は考えています。

## 終わりに

もしも今、認知症の方の介護や看護を、ひとりで頑張っておられる方がいらしたら、ぜひ、介護サービス等の利用をご検討いただきたいです。人の手を借りることによって、介護する側に余裕ができます。そのことが、介護される方にも、必ず良い影響を及ぼします。

当院にも、相談窓口があります。よろしければご利用ください。介護する方も、介護を受ける方も、笑顔で生活できることを目指して、支援いたします。スタッフ一同、心よりお待ちしております。

(文責：松永 久美子)