



認知症ケア

ふれあいの会講演会
2016.10.20

本日のお話

1. 認知症とは
2. 中核症状と周辺症状
3. 認知症ケアについて.
4. ユマニチュードについて

認知症とは

ICD-10(国際疾患分類10番)

通常、慢性あるいは進行性の脳疾患によって生じ、記憶、思考、見当識、理解、計算、学習、言語、判断などの多数の高次脳機能障害からなる症候群

中核症状

中核CK		
2C	1C	注意力障害
	2C	遂行（行動）障害
6K	1K	記憶障害（物忘れ・エピソード記憶）
	2K	記銘力障害（近時記憶）
	3K	見当識障害
	4K	計算障害
	5K	空間認知障害
	6K	気分変調

周辺症状

B 行動 暴力、暴言、興奮、異食
 P 精神 幻覚（幻視）、妄想、うつ
 S 社会 焦燥、不安、徘徊
 D 介護抵抗
 do not accept care

ケアの基本

その人らしく暮らせるようにすることがケアの基本

Tom Kidwoodが提唱した「Person-centered care」
 old culture から new culture
 「認知症の人のためのケアマネジメントセンター方式」
 ケアの5点
 ① その人らしいあり方（尊厳）
 ② その人の安心・快しさ（笑顔など）
 ③ 暮らしのなかでの心身の力の発揮（能力発揮）
 ④ その人にとっての安全・健やかさ
 ⑤ なじみの暮らしの継続（環境・関係・生活）
 看護職・リハ職・ケア職との協働が重要である

認知症ケアの実践

- 1) バリデーション 受容療法 受容と共感
- 2) BPSDへの対応 焦燥、深い不安と寂しさ
- 3) 環境に潜む危険 ガス器具 タバコ、石鹸、刃物など4)
- 脳血管性認知症 運動機能障害、うつ
 →個別化、一つの作業に集中できる環境
- レビー小体認知症 幻視、パーキンソン症候群、レム睡眠
 行動障害 抗精神病薬に過敏反応、急速な病状進行
 →転倒骨折の予防
- 前頭側頭型認知症 脱抑制、反社会的行動、常同行動
 →担当スタッフ、ケアの場所活動メニューの固定化
 馴染みの環境

ユマニチュードとは

イヴ・ジネストとロゼット・マレスコッチェ
 の二人によって作り出された、

知覚・感情・言語による
 包括的コミュニケーションにもとづいた
 ケアの技法である

ユマニチュードの4つの技術

- 見る ただ見るのではなく、視線をつかみに行く
正面から見る
ポジティブな見方
- 話す 反応のない人に対しては
ケアの予告と実況中継・オートフィードバック
- 触れる 広い面積で、ゆっくりと、優しく
飛行機の離着陸のように
5歳の子の力以上は使わない
- 立つ 40秒立つことができたなら、寝たきり予防できる
一日20分、立位でのケア

心をつなぐ5つのステップ

- 第1のステップ 出会いの準備 "ケアの予告"
3回ノック3秒待つ×2 → 1回ノック入室 → ベッドボードノック
- 第2のステップ ケアの準備
3分以内に合意が得られなければあきらめる
見る、話す、触れる技術を駆使する
- 第3のステップ 知覚の連結
見る、話す、触れる技術の2つは同時に使う
- 第4のステップ 感情の固定
長い時間を共に過ごしたことを振り返る
- 第5のステップ 再会の約束
具体的な日時の約束、書き込み "必ずお会いしましょうね"

認知症と食事の関係について

平成28年10月20日
アエバ外科病院 西野

認知症

* レビー小体
* 脳血管疾患障害
* アルツハイマー

⇒ 食事との関係が深い

アルツハイマー

脳にアミロイドβ蛋白 タウ蛋白が蓄積し、次第に脳が萎縮してしまう病気
老化とともに発症。止めることはできない。 ⇒ 食生活や運動など生活習慣の工夫により老化のプロセスを穏やかにすることができる
実年齢より若く見える人は老化のスピードを上手くコントロールできている人

研究結果により脳の血管に良い生活習慣を目指すことは認知機能の維持にも重要とされている。
米国の研究チームによると 糖尿病、高血圧、脂質異常等生活習慣病が老化を助長してしまうと発表されている

生活習慣病 ⇒ 昔に比べ食生活が欧米化に変化したことが背景にある
脂肪が多くカロリーが高いものを食べると・・・
血糖値が上がる
マーガリンやショートニング(食用油脂)、マヨネーズに含まれる脂質 (トランス脂肪酸)
これは悪玉コレステロールを増加させる

血液中のビタミンB、C、Eやω(オメガ)3系の脂肪酸が多いと認知テストの反応が早く脳の委縮も見られない
トランス脂肪酸の血中濃度が高いと認知テストの成績は振るわない。認知症のリスクや動脈硬化のリスク

脂質

体内で分解され脂肪酸になる

- ①飽和脂肪酸…体内で合成できるためかならずしも食事から摂る必要はありません。
むしろ摂りすぎに注意すべき脂肪です。固まりやすく血液がドロドロになり心筋梗塞、脳梗塞になる
牛肉、豚肉、乳製品等動物性の脂肪に多く含まれています
- ②不飽和脂肪酸…オリーブオイル、大豆油、コーン油、ごま油 EPA, DHA等魚の油
体内で合成されないことから必須脂肪酸と呼ばれます。
不飽和脂肪酸はさらにω3系不飽和脂肪酸、ω6系不飽和脂肪酸という主に
2つの種類に分かれます。又ω9系脂肪酸もあります。

ω3脂肪酸 アマニ油、えごま油、チアシードオイル、青背の魚の油
(αリノレン酸) アレルギー抑制、炎症抑制、血栓抑制、血管拡張
熱に弱く加熱に向かない。
脳の健康維持(うつや認知症予防)、悪玉コレステロールの低下

基礎代謝の向上、がん予防にも期待ができます。
ちなみに人間の脳は実は60%が脂質で構成されており、その4~5%はDHAである。オメガ3脂肪酸が不足するとアルツハイマーや認知症といった病気をもたらす可能性があります。
α-リノレン酸・・・体内に入ると一部がEPAに変わる

- ω6脂肪酸 (リノール酸) ベニバナ油、コーン油、ごま油、サラダ油、マヨネーズ等
アレルギー促進、炎症促進、血栓促進、血液を固める
加熱には向くが悪玉コレステロールも善玉コレステロールも減らしてしまいます。
悪いことだらけの様に見えるが不足すると皮膚状態が悪化したり、肝臓、腎臓のトラブルの原因となります。
食の欧米化で過剰摂取となっているのが現状です。
- ω9脂肪酸 (オレイン酸) オリーブ油やキャノーラ油など悪玉コレステロールをへらします。
酸化しにくい特徴があり加熱に向いています。

DHA/EPA イワシやサバ等に多く含まれ、血管の若さを保つ特効薬です。
1日に1g食べることをお勧めします。
週に2~3回食べることを目標にします。
マグロトロなら2切れ 鯛の刺身なら5切れ、さんまは1匹 イワシなら2匹に相当。

レシチン……大豆、大豆製品 卵黄、レバー、牛肉、豚肉等に多く含まれるリン脂質の一種。
レシチンの摂取は記憶力や集中力を高めます。レシチンは卵黄や牛豚に含まれますが大豆、大豆製品を中心に摂取すると低脂肪、高蛋白です。

発酵食品 食文化の面からみると日本食の中には味噌、醤油、酢、日本酒、納豆、漬物など伝統的な食品はどれも発酵食品です。

発酵とは細菌や酵母等の微生物が体に有用なものを作る働きのことです。
発酵食品の持つパワーとして次の4つがある。
①食材のうまみを増し栄養の吸収を高める
②加齢とともに低下する代謝率を向上させる
③腸内環境を整え、免疫力を高め、抗がんや抗アレルギーの効果が期待できる
④腸年齢を若く保ち、細胞の代謝を高め美肌、美髪効果が期待できる

発酵食品が体にいい理由は・・・

- ①乳酸菌を多く含む発酵食品は腸内環境を整えてくれるため免疫力を高めます。
又、乳酸菌の他にも納豆に含まれるアルギニンというアミノ酸も免疫力を高めます。

②肥満の予防、改善

発酵食品には脂肪をたまりにくくする働きのある必須アミノ酸(体内で合成されないアミノ酸)が含まれます。

③デトックス効果

乳酸菌により腸内環境が良くなり、腸内の老廃物を排出します。

④抗がん作用

発酵食品に含まれるアミノ酸をはじめバランスが良い良質なたんぱく質やポリフェノール、納豆キナーゼなどには抗がん作用が認められています。

⑤アンチエイジング効果

発酵食品に含まれるビタミンCやカロチン、カテキン、フラボノイド等の抗酸化物質が体のさびを除去し、老化を防ぎます。

⑥生活習慣病の予防、改善

発酵で生成されるペプチド(アミノ酸がつながったもの)が血圧を安定させたり、ナットウキナーゼが血栓を溶かして血液をサラサラにしたり必須アミノ酸が脂肪を分解してくれます。

納豆・・・発酵していない大豆を食べた場合、体内でその蛋白質を分解し体に有効な物質に合成されるが大豆を発酵した味噌や納豆の場合、栄養素が分解されているため体内で分解する必要はない。代謝の面で優れています。又発酵する段階で本来存在しないペプチドやビタミンK等老化を防いでくれる栄養素が出てきます。これにより大豆にはないコレステロールの低下や中性脂肪の抑制という効果が生まれます。

活性酸素 生物が酸素を使いエネルギーを作り出すときに必ず発生します。通常は体内に侵入した細菌を殺す時等に役立ちますが多量に発生すると細胞を傷つける有毒物質(体のさび)になってしまいます。活性酸素が増えしまうと、老化の進行を食い止められなくなります。この活性酸素の発生を防いでくれるのが抗酸化作用(アンチエイジング)のある食品です。ファイト(フィット)ケミカルと呼ばれる機能性成分です。ファイト・・・植物由来のケミカル・・・化学物質

体の生理的能を活性化させる機能が今わかっているものだけでも1万種類以上あり、まだ解明できていないものも多い存在します。

・ポリフェノール類 赤ワインに含まれるアントシアニン、大豆に含まれるイソフラボン 緑茶に含まれるカテキン等

・イオウ化合物 ブロccoliに含まれるイソチオシアネート
カイワレに含まれるスルフォラファン

・糖質関連物 海藻に含まれるフコダイン
リンゴなどに含まれるペクチン

・カロテノイド にんじん等に含まれるβカロチン
トマトのリコピン

・香気成分 バナナに含まれるオイゲノール
かんきつ類に含まれるリモネン

食材にはそれぞれ何かの栄養が含まれています。色んな食品をとることがバランスよく食事をとるコツです。
食品の中にはきれいな色をしたものがあります。
色んな色の物を摂ることで盛り付けの見栄えも良くなり色んな栄養素もとれます。

アミノ酸… 蛋白質の構成成分 約20種類あり、そのうち体内で合成できないものが必須アミノ酸と呼ばれる。
脳の働きを高めるものが5種類(チロシン、アルギニン、フェニルアラニン、イソロイシン、グルタミン酸)
グルタミン酸は脳内での作用よりも味の素として有名。
口から摂取したものは脳内では影響しないので別の食品から摂取してグルコースから合成されることが必要です。

料理をすることにより脳が活性化されることがわかりました。

料理をするときに

- ①献立を考える
- ②食材を切る
- ③調理をする
- ④盛り付けをする

この行動が前頭葉を活動させます。

危険でない方の場合は皮をむく作業も包丁を使うことで更に活性化します。

IHや電子レンジ、子供用の包丁、フードプロセッサー等危なくないもの、

その方に応じた物を使用し料理と一緒にすることも良い。

自分で料理をしたことにより食が進むこともあり得ます。

色々と述べましたがまとめますと色んな食品をバランスよく摂ることが大切。

「まごはやさしく」でバランスの良い食事を。(まめ ごま わかめ やさい さかな しいたけ くだもの)

脳内伝達物質

脳内では細胞から細胞へ情報がつたえられることで身体機能が働くようになっています。その働きに必要なものが神経伝達物質です。
全部で約20種類あります

ノルアドレナリン	<p>ストレスを受けると脳はノルアドレナリンの分泌を増やし、恐怖や不安に対応できるように整えてくれます 脳の活動や集中力がUPします。 良く似た名前にアドレナリンがあります。 ノルアドレナリンは神経伝達物質として働きアドレナリンはホルモンとして作用します。</p>
ドーパミン	<p>ドーパミンは快楽物質。快楽と陶酔感を与えてくれます。 うれしい、幸せ等と感じるのはドーパミンの分泌によるもの</p>
グルタミン酸	<p>グルタミン酸は興奮性の神経伝達物質でアセチルコリンと似た作用がある。 グルタミン酸は記憶力、集中力UPに作用すると言われ、海馬にある受容体に作用すると、記憶を長持ちさせることができます グルタミン酸という旨味成分として味の素が有名だが経口摂取したグルタミン酸は脳に影響しない。脳内でグルコースから合成される。 摂取量が足りない事はまずない。アーモンド、海藻に含まれます。</p>
GABA	<p>神経を鎮静化させる作用があります。緊張や興奮、不安を鎮める作用があります。 脳内のGABAが不足すると興奮性の神経伝達物質が過剰になりイライラや興奮が増し、落ち着きがなくなることがあります チョコレート、発芽玄米に多く含まれます。</p>
セロトニン	<p>ノルアドレナリンやドーパミンの作用をコントロールし不安感をなくし、精神を安定させます。又睡眠に作用します。 日中にセロトニンから睡眠ホルモンであるメラトニンが生成されます。 セロトニンが少ないとメラトニンも生成されず睡眠障害がおこります。 セロトニンを増やす方法は ①セロトニンの素になる必須アミノ酸を食事から摂取する⇒蛋白質をしっかり摂る ②ビタミンB6を中心にビタミンB群を摂ることで効率よく生成されます ③朝日を浴びるとセロトニンの生成開始が始まります。 ④リズムある運動やウォーキングなど軽い運動をする</p>
アセチルコリン	<p>脳内で学習、記憶、覚醒、睡眠に対する神経伝達物質として働きます。 アルツハイマーを引き起こすアミロイドβ蛋白がアセチルコリンの分泌を妨害します アセチルコリンは脂質の一種レシチンからできます。</p>

食品の色

赤	トマト	リコピン	抗酸化作用のあるカロテノイドの一種 活性酸素を除去する抗酸化作用のパワーは ビタミンEの約100倍。 熱に強く加熱しても効果は失われない
	鮭、カニ、えび 赤い魚介類	アスタキサンチン	カロテノイドの一種 抗酸化作用のパワーはビタミンEの約500倍 脳の炎症を抑える抗炎症作用も強く傷ついた脳細胞 を修復する作用もある。 脳の活性酸素も除去し、アルツハイマーの予防効果も 期待できます
橙	かぼちゃ みかん	カロテノイドの一種	体内でビタミンAに変換されるβカロチンを含んでいます。 ビタミンAは皮膚や粘膜を丈夫にし、免疫力も高めるため 細菌感染や風邪予防にも期待できる。抗酸化作用もある
黄色	グレープフルーツ	ポリフェノールの一種	グレープフルーツの苦み(ナリンギン)が中性脂肪を分解し 抗酸化作用もある
	かんきつ類	ポリフェノールの一種	フラボノイドがかんきつ系のオレンジ、ミカンにも含まれ 活性酸素の発生を防ぐ
緑	ブロッコリー	スルフォラファン	高い抗酸化作用がある。 ブロッコリーの中にはほかにも良い成分が入っており ビタミンC・・・抗酸化ビタミン ビタミンU・・・胃潰瘍を防ぐ クロム・・・インスリンの働きを助ける
	緑茶	ポリフェノールの一種	カテキンは抗酸化作用のほか悪玉コレステロールを減らし 血栓を防ぐ
紫	ナス	アントシアニン、ナスニン	ナスニンには細胞の酸化を防ぎコレステロールを取り除き、 血液をサラサラにする効果がある
黒	ごぼう	クロロゲン	切った際に出るアク。 アクの成分に抗酸化作用がある
白	牛乳	トリプトファン	必須アミノ酸(体内で合成されない)トリプトファンが含まれる トリプトファンによりセロトニン(神経伝達物質)ができ 精神安定につながる。トリプトファンは体内では作られず 乳製品 大豆製品にふくまれている。
	玉ねぎ、にんにく	硫化アリル (涙が出る成分)	辛み成分。血栓を防ぎ血流を良くし血管の老化を防ぎます。
	リンゴ	ポリフェノールの一種	ケルセチンが含まれる。ケルセチンはビタミンEより強力な 抗酸化作用があり、硫化アリルと共に動脈硬化や高血圧の 予防となり、血栓を防ぐ作用がある。