

地域で暮らし続ける～日本とデンマークの現場から

薬を使わない認知症の治療法

銭本隆行・日本医療大学認知症研究所研究員

2020年10月6日



認知症の人へのケアは笑顔を生み出す効果もある＝デンマーク・ミドルファート市の高齢者施設で、筆者撮影

今回はデンマークの認知症コーディネーターの話をしたので、今回は認知症に関連して、薬を使わない“治療”についてお話ししましょう。認知症を根治させる治療法はありません。しかし、関連する症状を和らげることができる治療法はあるのです。

認知症に対する治療法として、三つの柱があるとされています。▽薬物療法▽ケア▽非薬物療法――です。この中で、一般的に理解しやすいのが、薬物療法でしょう。病気を薬によって治療するというのは、まさに医療の基本ですから。しかし筆者は医師でないため、薬物療法の説明は他の方に譲ります。ただ、認知症を根治させる薬は現時点では存在しません。認知症のための薬は、認知症の種類や重症度によっても異なりますが、症状の進行をゆるやかにすることが主な効果となります。

無限の力がある「ケア」

次の治療法として、ケアが挙げられます。認知症の人は、日常生活に支障が出てケアが必要となっていることが多く、生活を支えるケアは欠かせません。十分なケアを受けて落ち着いた状態を保つことで、周辺症状と呼ばれる興奮、うつ、妄想、徘徊（はいかい）などの状態を和らげることができます。「症状を改善させる効果がある」という意味で、ケアも治療法といえるのです。

「ケアには無限の力があります」

知り合いの介護士はこう断言します。日常のケアには、薬にも匹敵する大きな意味があるのです。この言葉を裏付けしようとしている社会福祉法人を見学したことがあります。富裕層向けのサービス付き高齢者住宅を運営しており、駅から至近。部屋の広さにもよりますが、介護費なども含め、1カ月に70万円ぐらいの入居料がかかることもあります。社会福祉法人の理事長は「費用はかかりますが、できる限りの介護をすることで、介護の力を試したいと思いました」と事業を始めたきっかけを教えてくださいました。将来的にはここで得た知識経験をもとに、一般的な費用でこうしたケアを実現できるようにしたいとも話していました。見学ですので、すべてを見られたわけではありません。入居者は認知症に限ったわけではなく、さまざまな方がいらっしゃいましたが、手厚いケアを受ける中で、“平穩”に過ごすことができていました。

認知症治療で大切な“平穩”

実は、この“平穩”が大切なのです。治療、といえば、「症状が改善して元気になること」と考えると思います。それは全く間違っていない。しかし、治療を始めて元気になるまでの間はどうか。痛みや体が動かない不自由さがある程度は続くわけで、「苦しい毎日」となる可能性があります。さらに治療が終わって一旦は元気になったとしても、高齢者の場合、何がしかの日常の支援は必要です。それに対し、人間的な温かみを含みながら、その人ができないことを可能な限り支え、日々を“平穩”に過ごすために役立つのがケアなのです。ケアがない薬物療法だけでは、治療は成り立たないことがお分かりいただけるかと思います。

三つめの治療法は、非薬物療法です。読んで字のごとく、薬物を使わない治療法です。非薬物療法は、狭義には、「薬物を使わない認知症者への治療法」ですが、広義には、「薬物を使わない介護者へのかかわり」「薬物を使わない認知症者への働きかけ」も含まれます。

非薬物療法は、薬物の使用がないため副作用もなく、「非薬物療法が第一」と言われることがあります。薬物療法と組み合わせた治療も行われます。介護現場でも、日々の活動として重宝がられる傾向もあります。デンマークにおいても、認知症治療で薬物の使用を抑えるために非薬物療法は推奨されています。



有酸素運動は認知症予防だけでなく、運動療法として非薬物療法にも位置付けられる＝デンマーク・ミドルファート市のトレーニングセンターで、筆者撮影

非薬物療法は、

- ・ 周辺症状に有効
- ・ 前頭側頭型認知症など抗認知症薬の効果がないタイプの認知症に有効

だとされます。しかし、日本神経学会などが作成した「認知症疾患診療ガイドライン2017」では、非薬物療法は推奨グレードは低く、エビデンス（科学的裏付け）総体としては弱いとされ、有効性が十分に認められているとはいえません。

広い効果が期待できる非薬物療法

ただ、以下のような効用があると一般的に言われています。

- ・ プラスの感情を引き出すことによって精神的な安定をもたらし、不安や混乱を抑えて周囲との穏やかな時間が持てるようにする。

- ・ 昼間の活動に参加して覚醒や活動性を促す。また、昼夜のリズム付けを行うことで夜間の安定した睡眠を促す。

- ・ 活動を継続して脳の活性化を促し、身体機能や認知機能を保つ。

- ・ グループ活動は、他の人とのかかわりやコミュニケーションを促し、一人では得られない感情や刺激を体験できる。

- ・ 家族が普段目にする事ののない本人の表情や姿を見ることで、本人への理解が深まる。

お読みいただければお分かりのように、非薬物療法による効果は、薬物のそれとは異なります。本人自身だけではなく、周囲とのかかわりや家族への効果も期待されるのです。



グループでの「回想法」で思い出を語る高齢者たち＝筆者撮影

筆者は、非薬物療法のひとつである「回想法」を日本の高齢者デイサービスで行っていたことがあります。認知症の人は、直近の出来事は思い出せなくても、幼いころの思い出や人生の中での大きなエピソードは忘れていないものです。それらについて一緒に語り合うのが、回想法です。皆さんも昔の話をするときは心が和みませんか。認知症の人でも同じなのです。デンマークでは介護現場でしばしば使われており、筆者はデンマークでの経験を生かし、日本でも実施しました。

劇的な変化をもたらした「回想法」

デイサービスで行った時、80代の女性が参加していました。この女性はあまり周囲と打ち解けず、入居している老人ホームで隣人といさかいが起きがちでした。普段は笑顔をみせることはあまりない女性が、回想法の中で、幼いころの遊びや旅行の思い出などを話すうちに、笑顔が出てきて、するとそれにつられて他の利用者と話すようになりました。とても明るくなり、穏やかに日々を過ごせるようになりました。何回か通ううち、筆者に「これ持っておくといいのよ」と手芸で作ったお守りまでくれました。これはいまでも筆者の宝物です。

もっとも、女性はそううつ傾向もありました。その後はしばらく体調を崩して、元の状態に戻ってしまったと職員から聞きました。高齢者は加齢の中で、「V字回復」は必ずしも望めないのだと改めて感じました。

非薬物療法は、有効性のエビデンスこそ不鮮明ですが、そこに一定の可能性は感じられます。使ってみる価値はあると思います。次回は、回想法を中心により具体的に説明していきます。

<医療プレミア・トップページはこちら>

銭本隆行

日本医療大学認知症研究所研究員

ぜにもと・たかゆき 1968年広島市生まれ、福岡市育ち。51歳。早稲田大学政治経済学部在学中にヨーロッパを放浪。そのときにデンマークと出会う。大学卒業後、時事通信社、産経新聞社で、11年間の記者生活を送る。2006年にデンマークへ渡り、デンマーク独自の学校制度「国民高等学校」であるノアフュンス・ホイスコレの短期研修部門「日欧文化交流学院」の学院長を務めた。全寮制の同校で知的障害者のデンマーク人らと共に暮らし、日本からの福祉、教育、医療分野に関する研修を受け入れながら、デンマークと日本との交流を行ってきた。2010年にオーデンセペダゴー大学で教鞭を執り、2013年にはデンマークの認知症コーディネーター教育を受けた。2015年末に日本に帰国し、2016年3月に名古屋市の日本福祉大通信制大学院で認知症ケアシステムに関する修士号を取得し、同年、福岡市の精神障害者の生活訓練事業所の設立・運営に携わる。現在は札幌市の日本医療大学認知症研究所と名古屋市の日本福祉大学大学院博士後期課程に在籍しながら地域包括ケアシステムに関する研究を進めている。ノーマライゼーション理念の提唱者であるデンマーク人の故N.E.バンクミケルセンにちなむN.E.バンクミケルセン記念財団理事も務める。

毎日新聞のニュースサイトに掲載の記事・写真・図表など無断転載を禁止します。著作権は毎日新聞社またはその情報提供者に属します。

画像データは（株）フォーカスシステムズの電子透かし「acuagraphy」により著作権情報を確認できるようになっています。

Copyright THE MAINICHI NEWSPAPERS. All rights reserved.