



記憶障害について

認知症看護認定看護師 小嶋 美代子

はじめに

日本の人口減少が進む中で、2025年には約700万人（65歳以上の5人に1人）の方が記憶障害になると言われています。八王子市でも認知症高齢者数は年々増加しており、2040年には高齢者の8人に1人が認知症になる見込みとなっています。

一人暮らしの認知症高齢者の方も増加している中、住まいは施設・自宅を問わず、その人が持てる力を最大限に活かせる環境づくりが大切となってきます。



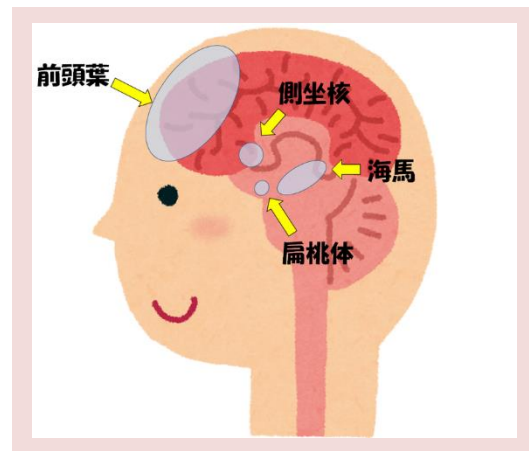
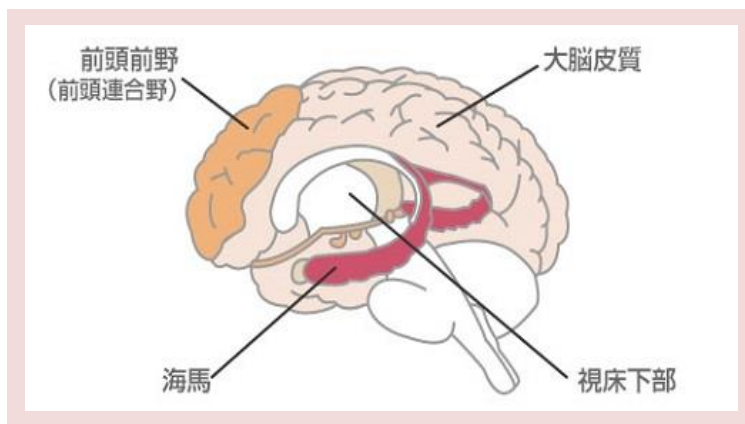
記憶障害とは？

認知症の直接の原因に関係しておこる症状、中核症状のひとつである「記憶障害」について今回はお話しします。

認知症の中で最も多いアルツハイマー型認知症は、記憶の中核である「海馬」と側頭葉側部の萎縮が原因と言われています。脳の大脳辺縁系にある「海馬」は新しい情報を一時的に保管する働きをしていますが、この海馬が萎縮することで新しい情報を保管しておくことができなくなります。古い情報がいっぱいになり、新しい情報が入らない状態になってしまうのです。

食事为例えると「何を食べた」ではなく「ご飯を食べたこと」を忘れ、「誰と会った」ではなく「人と会ったこと」を忘れてしまいます。主症状である記憶障害はこのためです。

認知症になると「古いことは覚えているのに、新しいことは忘れてしまう」や「さっき食事をしたことを忘れてしまう」など、【体験したことを忘れてしまう】という特徴的な記憶障害が起きます。



記憶を補う方法

ご家族の方がいる場合は、ご家族様が覚えてほしいことを繰り返し会話に盛り込んだり、言葉でお伝えしてもご本人様が記憶としてとどめておくことが難しいため、記憶を補う方法を考えなければいけません。

例えば文字がわかる方はすぐにメモに残すこと、ノートを一冊準備して食事の際に食べる前にメニューをメモする、誰かに合った際はメモに取る（〇月〇日〇時〇分誰と会った）などの工夫が必要です。

【参考引用文献】
 ・浜松医科大学臨床看護学講座教授 鈴木みすえ、認知症の看護・介護に役立つ よくわかる パーソン・センタード・ケア、池田書房、2017、160p.、9784262145884
 ・河野和彦、ぜんぶわかる 認知症の辞典、成美堂出版、2016、160p.、9784415321349

【(44) 脳と行動の関係と認知症のケア】



思春期の不調

総合内科 くにまつ じゅんわ
國松 淳和

思春期のお子さんを持つご家庭へ

この「南十字星」を手に取ったかたのご身内や周りに、中学・高校生の子はいらっしゃいますか？

そしてその中に、体調が悪いせいで不登校になっていた、満足に学校生活を送れなかったりしている子はいませんか？

そんな子たちのことを大人が「ひきこもり」「不登校」などとレッテルを貼ってしまうのは楽ですが、当の本人たちは何らかの理由で苦しんでいます。



何かここらの病でもあるのではないか、何か深刻な病気が隠れているのではないか、ただ怠けたり甘えたりしているのではないか、頑張りが足りないのではないか、などと考えて、心配していたり、あるいはもう諦めてしまっている人もいらっしゃるかもしれませんね。

「深刻な病気が隠れているのかも」と考えるのはもっともです。医師も当然そう考えます。

ただし、この年齢は、血液検査を中心として、普通に検査すればもし病気があればその診断にたどり着くことは比較的容易です。なので医者にかかっても、「病気らしい病気はないですね」と言われてすぐ終わってしまうことも多いのですが、あまりしつこく「病気が隠れているに違いない」と懐疑的にならなくてもいいと思います。

「ただ怠けたり甘えたりしているのではないか」あるいは「仮病なのではないか」と思われるかたもいらっしゃるかもしれませんが、でもこれは違うのです。「つらいふりをする」というのは意外と高度な脳の活動であって、普通子どもにはできず、むしろ元気なのをごまかして怠けるというのは大人がすることです。甘えだとか言いますが、そもそも子どもは大人に甘えて当然です。頑張りが足りないとか言いますが、頑張りが足りない大人も多いですよ。

残るは「何かここらの病でもあるのではないか」ですが、ではこれはどう考えたらいいのでしょうか。

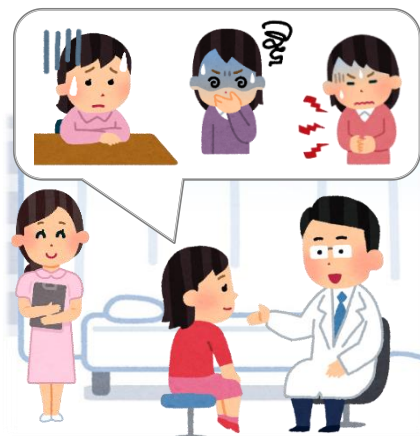


実は、「不登校」「子ども」「原因」などといったキーワードで皆さんがインターネット検索などで調べてみると、「ストレス」「児童精神科」といった言葉が引っかかり、疾病としての原因は“発達障害”といった病名が出てきます。そうすると、不登校の子どもの親や支援者たちは児童精神科の受診に結びつけがちです。

しかし児童精神科の初診予約は取りにくいのです。半年先になることもあります。しかも15歳以降くらいの高校生年齢になると「児童」ではないので、成人の精神科を勧められますが、では精神科に行こうとすると「子どもは診られない」と言って断られます。いわゆる思春期年齢は、こうしてある種の難民となり適切な介入がなされず、文字通り迷い子となり、治る不登校も治らないという構図が出来上がります。

この国は、大人たちは、未来がある子どもたちを支援し助けてあげるつもりはないのでしょうか。医者たちも間違っていて、「病気がない病気はないですね」などと言って終えている場合ではないのです。何かしましよ。未来の自分を支えてくれるのは、子どもたちです。

どんな不登校の子も、最初は身体の不調を訴えることが多いです。頭痛がする、気持ち悪い、お腹が痛い、下痢をする、めまいがする、全身がだるい。いろいろありますが、これらのどこが精神科なのでしょう。診断がないから治療ができないなんてことはありません。症状に対して行う治療も、立派な治療です。どんなことで困っているのか聞いて、服薬や行動や気持ちの切り替えのコツなどを教える。診察室でできることは、1回1回は少ない時間ですが、たくさんあります。



悩める中高生の皆さんへ



子どもたちへ。学校なんて、最悪行かなくていいのです。体をまず楽にしましよ。そのためには通院して、お薬を飲んでみて、生活をマシにして、言いたいことを信頼できる大人に話し、やりたいことをやりましよ。病院は、学校でも家庭でもない、第3の場所です。安全です。中高生くらいの年齢なら、平日の日中、16時くらいまでに内科の外来に来てもらえれば、待たせてしまうかもしれませんがなんとかかします。受診して、つらい症状をまず相談してみてください。無理なことは言いませんので安心してください。親と別々に面談することもできますよ。

総合内科 外来担当医表（2022年11月現在）

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
國松	丸山 眞島	西	小林 (女性医師)	尾久

※祝日、年末年始（12月30日～1月3日）を除く

ご予約・お問い合わせはこちら ☎ 042-663-0527（受付時間 8:30～17:00/平日）



視力検査の指標について

視能訓練士科

皆さんは眼科を受診し、視力検査を受けたことがありますか？視力検査は眼科診療の中で大切な検査の一つです。今回は検査中によくいただく質問や、指標の種類についてご紹介します。

Q 切れている方向がハッキリわからなくても答えていいのですか？

A はい。ハッキリわからなくても答えてください。

視力検査では、今見えている切れ目の見える限界（最小分離域）を測定しています。「こっちなあ…」と思う方向があればぜひ答えてください。答えに自信がなくても、安定して正当しているようであれば再現性があり、判定条件を満たしていると考えます。



Q 目を細めるとよく見えるのですが、目を細めても良いですか？

A いいえ。目は細めずに答えてください。

目を細めることにより、光の入る量を調節することで見えやすい状態になります。また、乱視が強い場合にも同様に見えやすくなってしまいます。正しい視力検査を行うためには、リラックスした状態で検査を受けていただくことが望ましいです。



Q 指標がくるくる動いて見えるのはなぜですか？

A 過度な調節や涙の膜の不安定さが関わっていると考えられます。

指標が安定せず回転して見える現象の多くは、一生懸命見ようとするあまり瞬きが減って目が乾いてしまうことなどにより、涙の膜が不安定になってしまうことが原因と考えられます。



Cだけじゃない！いろんな視力検査の指標

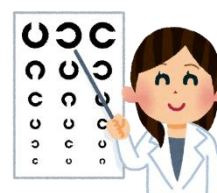
● ひらがな指標

視力検査ではひらがなを読むこともあります。本を読むために手元に合わせた眼鏡を作成する時など、その用途に合わせて実際にひらがなを読んでいただき、見え方を確認します。

め	ふ	
た う と つ ま	ん あ か す け	ら よ り の さ ま

● 絵指標

文字だけでなく絵を使うこともあります。まだお答えが難しい小さなお子さんを検査する時は、出てきた絵がなんの絵かを答えてもらいます。車、蝶々、犬など小さなお子さんにも親しみのあるイラストを使って楽しく視力検査ができます。



普段何気なく行っている視力検査について触れてみました。Q&Aは、いずれも患者様からご質問いただくことが非常に多いです。この記事を読んでいただくことで、皆さんの小さな疑問が解消され、視力検査に臨んでいただければ幸いです。