

# BPSDRになっていく?

認知症の症状は、中核症状とBPSDの大きく二つに分かれます。

**■中核症状**  
中核症状とは脳の神経細胞が壊れることによって直接起こる症状です。具体的には、物忘れをはじめとする記憶障害。料理が出来ない、計画的に物事がこなせないなどの実行機能障害。いつ・どこかが分からなくなる見当識障害。服がうまく着られないなどの失行があるられます。認知症になると誰でもこれらの中核症状が出現してきます。

**■BPSD**  
一方BPSDとは「認知症の行動と心理症状」を表す英語の「Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia」の頭文字をとったものです(難しいですね)。周辺症状とも呼ばれています。具体的には興奮状態になり暴力や暴言が出てしまう、自分を責めたり絶望を感じて抑うつ状態になってしまう。外に出て行って迷子になってしまう徘徊、取られていないのに物を取られたと思いついでしまう、物取られ妄想。その他、不眠や昼夜逆転、介護の拒否など様々で、これらはすべてBPSDです。BPSDは中核症状のために本人が混乱したり落ち込んだり

した結果起こるといわれています。

BPSDには本人を取り巻く環境や人間関係が大きく影響するといわれています。そのため、BPSDは中核症状のように必ず出現する症状ではなく、個人差が大きくなります。周囲の環境や人間関係が好ましいものでない場合、本人のストレスが高まり、暴言や暴力、徘徊や妄想などにつながります。BPSDは認知症患者さんが辛いだけでなく、周りの家族や介護者にとって非常に大きな負担となる症状です。しかし、これらBPSDは周囲の対応次第で改善することが期待できるともいわれています。逆に中核症状に関しては、脳の障害が直接の原因で起こっているために改善は難しいです。

## 具体的なBPSDのケース

**●物とられ妄想**  
認知症の人が物をなくした場合に、身近な人に「あなたが盗んだでしょう」と疑いを向けることがあります。「物とられ妄想」と言います。一見、自分の行為を忘れてしまつて人に疑いを向けているという記憶障害、すなわち中核症状による症状にみえます。しかし、物取られ妄想の背景心理には思い通りに

いかない焦り、周りとの関係がうまくいっていないことへの反発心から生まれる、被害意識があるといわれています。また健康な人なら何回も金銭や、通帳を確認することがないのに認知症の人はそれをしてしまう。そんなことをしな

いと心が満たされない気持ちに陥ってしまっているのです。出来ないことを頭ごなしに否定せず、大切なものがなくなつた本人の気持ちになつて耳を傾けると、「周りも心配してくれな」など完全に疑いが晴れなくても盗んだとまでは言わないケースもあるようです。

## ●徘徊

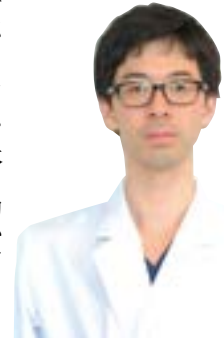
徘徊はBPSDのなかでも関心が高い症状で、認知症の人の列車事故の際には大きな社会問題にもなりました。徘徊してしまう原因は一見、買い物や散歩に出かけたつもりが、場所や時間が分からなくなつてしまったという、中核症状のように思えます。しかし、その背景には、寂しさから友人に会いたい、家庭での居心地が悪く気晴らしに散歩するという心理状態があるといわれています。認知症になると、そういった気持ちを言葉にすることがなかなか難しくなつてきます。一度、話をよく聞いてあげることが解決の方法が見つかるかもしれません。

上記以外の対応として、体を動かす運動療法、歌や楽器を楽しむ音楽療法、懐かしい写真を見て昔を語り合ったりする回想法などの非薬物療法があり、主にデイサービスなどで行うことができます。もちろん薬物療法もありませんが、薬の副作用で元気がなくなつてしまつたりすることも少なくなく、闇雲に薬をつかえば良いというわけではないと思います。

以上、認知症の中核症状とBPSDについて簡単に書かせて頂きました。言葉で書くことは簡単ですが、どれも実践することは容易いことではないと思います。ただ、少しでも病気の背景を知っておくことで、何かいつもと違つた対応が認知症で苦しんでいる患者さんにてきたらいいなと思います。



社会医療法人全仁会 倉敷平成病院 脳神経内科  
小坂田 陽介



## ヘルシレシピ healthy recipe

recipe 1

### 海老と豆腐のレンコン挟み焼

倉敷平成病院 管理栄養士 中野 聖子

シャキシャキレンコンでふわふわ団子を挟んで。2018年ももうすぐ終わりを迎えます。年末年始の準備にそろそろ取り掛かるかという方も多いと思います。今回はお節にもピッタリ、旬のレンコンを使った1品です。レンコンには、「穢れのない」「多産」などの意味が込められ縁起がよく、お節には必ず使われる食材です。いつもの煮物や酢レンコンに飽きたときにどうぞ。



- 材料 (4人分)  
海老 100g、木綿豆腐 60g、レンコン 100g、白ゴマ 大さじ1、片栗粉 大さじ1、塩 小さじ3/4、サラダ油 大さじ1、シソ 4枚
- 作り方  
①豆腐を水切りする。  
②レンコンを輪切りにし、穴の外側の部分を切り落とし水にさらす。  
切り落としした部分はみじん切りにする。  
③フードプロセッサーに背ワタを取った海老、①、片栗粉、塩を入れ、よく混ぜる。  
④③をボールに取り出し、みじん切りにしたレンコン、ゴマを入れ混ぜ合わせる。  
⑤②のレンコンの水気をふき取り、並べて片面に片栗粉(分量外)を振る。  
2枚1組になるようにし、④を等分に乘せてはさむ。  
⑥フライパンに油を熱して、両面に焼き色をつけてから蓋をし、5分程弱火で蒸し焼きにする。  
⑦シソを敷いて盛り付けたら完成。

栄養成分1人分 エネルギー:120kcal 塩分:1.0g

## 旬の素材辞典 Material in season

recipe 2

### リンゴ：アップルクランブル

倉敷平成病院 管理栄養士 小野 詠子

リンゴは8000年前から栽培されていたとも言われており、旧約聖書のアダムとイブの禁断の果実がリンゴという説から始まり、昔から数々の伝説や神話に登場率の高い果物です。今回はそのお馴染みのリンゴに、さくさくクランブルをかけて焼くアップルクランブルのご紹介です。ケーキを食べたいけれど焼くのは面倒という時に、あらかじめ冷凍しておいたクランブルと煮リンゴがあれば、あっという間に満足いく簡単デザートが出来上がります。アイスや生クリームを添えればクリスマスにも十分対応できそうですね。



- 材料 (3個分)  
薄力粉 30g、砂糖 30g、アーモンドプードル 30g、バター 30g  
リンゴ 1個、砂糖 大さじ1
- 作り方  
①クランブルを作る。ボウルに薄力粉、砂糖、アーモンドプードルを入れ、冷蔵庫から出してすぐの冷たいバターを入れて指でつまみながらそばら状にほぐす。(冷凍保存できます。作り置きしておくも便利。)  
②リンゴはよく洗って薄くスライスする。ボウルに入れて砂糖を振り、ラップをして電子レンジで2分チンして柔らかくする。  
③耐熱容器にリンゴを並べてクランブルをかけ、180度のオーブンで20分程度、焼き色がつくまで焼く。  
④冷めたら、お好みでバニラアイスや生クリームを添えて「いただきます。」

栄養成分1個分 エネルギー:200kcal 塩分:0.1g