

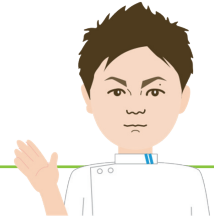


「いつか誰でも認知症にかかる」のを前提に

認知症と頻尿の関係 ～トイレに何度も行くのはなぜ？～



『認知症で、トイレに行ったことを忘れている。
トイレによく行く。落ち着けない・・・』



こういった相談をよく聞きます。
認知症だから、トイレに行ったことを忘れて何度もトイレに行くのでしょうか？
今回は、物忘れだけによって起こっている行動なのかを考えたいと思います。

認知症を持つ方も、自分らしくありたい
という思いはあります。
しかし**認知機能障害**があることで・・・

『ここは、どこだろう？どこか出
かける予定だったかな？準備した
かな？トイレにいったかな？』



など、ついさっきの出来事を忘れるなどの**記憶障害**や時間・場所・人をきちんと認識できなくなる**見当識障害**によって思い出せなかったり、考えても分からないことで**不安を感じたり**、**混乱**につながります。

- **記憶障害** ● **見当識障害**や必要なところに注意が向けられない、気が散る (**注意障害**)
- 日常用いる物品が正しく使用できない (**観念失行**)
- 次は何をすればいいのか手順がわからなくなる (**実行機能障害**)

などから、トイレに行くまでや、トイレでの一連の動作がやりづらくなってきています。他にも以前出来たことが出来ないことを感じ取っていることから**自尊心を喪失**していきます。

また、認知症者は、私たちが簡単に出来ていること、トイレをすることや食べることなどを行うのに多大なエネルギーを使っています。失敗しないように、うまくやろうと生きるのに必死です。そのため、とても疲れます。

『周囲の方は上手くできているのに、
自分は上手くできない・・・。
どうしよう。失敗したくない・・・』



『体調がよくない・・・』
『トイレに何度も行くことが、辛い。』

という思いから、何度もトイレに向かったり、焦りや苛立ちとして表現されることがあります。

- **言語障害**によって、思っている内容を示す言葉が頭に浮かんでこないことなどから、上手く自分自身の状態を伝えることが苦手になります。

「いつか誰でも認知症にかかる」のを前提に

「認知症だから」と思い込んだ対応や偏見・蔑視があると、本人の意思や思いが強く否定されるなど、人としての尊厳が脅かされたと感じた時に、行動心理症状（BPSD）が表れやすくなります。

認知症者がどのように思うのか本人の立場を想像してみることが、重要になります。

下部尿路機能障害や尿路感染症などの症状によって排尿障害

【尿が少しづつしかでない。よくトイレに行く（1日に10回以上）など】を
起こしている可能性もありますので、

「認知症だから」と決めつけしないで、多方向から考えられるように
症状をよく観察しましょう。



『失敗したくない』などの思いから不安や恐怖を感じることで、落ち着けなかったりと BPSD として現れたり、トイレに何度もいくといった行動の現れになっていると考えることもできます。この BPSD は、「認知症者にとって意味ある行動」「伝えたい思いが表れている」といわれています。

青色で記載した不安感や自尊心の喪失などの**本人の感じている感情を想像して、共感的な姿勢で接し、本人が安心できる関りをおこなうことが大切になります。**

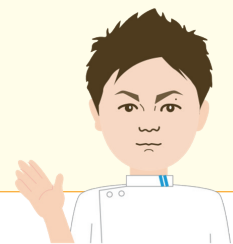
赤色で記載した認知機能障害のために、自分で環境を整えることが難しくなります。認知症者が生き生きと暮らすことのできる環境を、整えることが必要になります。

その私たちも認知症者にとっては環境の一部ということです。

認知症者を取り巻く人々の、関り方は認知症者に大きな影響を与えます。

「周りの人たちから、大事にされている」という気持ちが持てるように

1人の人として考えケアを行うことが大切です。



医療法人医誠会 本部 認知症対策室 認知症看護認定看護師 松田光央

用語の説明

記憶障害：最近の出来事が思い出せない。体験の全体を忘れる。新しい事が学習できない。などですが、昔の記憶は病期が進行するまで保たれやすいです。

見当識障害：今がいつで、今どこにいて、目の前の人や誰なのかがわからなくなる。

実行機能障害：一つ一つの動作はできるのに効率的に手順よく一連の動作としてできないため、日常生活が困難になる

失語：簡単な言葉の意味がわからなくなったり、正しく使えなくなったりする。

失認：見えているものが何なのか、認識や区別ができなくなる。

観念失行：日常用いる物品が正しく使用できない

注意障害：必要なところに注意が向けられない、気が散る。

