

訪問看護新聞

グレース訪問看護ステーション城東

認知症とデフォルト・モード・ネットワーク

最近読んだ本「なぜ、認知症の人は家に帰りたがるのか：脳科学でわかる、ご本人の思いと接し方」（著者：恩蔵 絢子、永島 徹）から気になった部分をお伝えします。

近年、認知症の患者数は増えており、2023年9月現在の高齢者人口は3,623万人、高齢者人口率は29.1%。平成29年度高齢者白書によると、2012年は認知症患者数が約460万人、高齢者人口の15%という割合だったものが2025年には5人に1人、20%が認知症になるという推計があります。

また、WHO（世界保健機関）によると2015年、全世界の認知症有病者数は5,000万人、毎年1,000万人近く、約3秒に1人が新たに認知症になっています。



（出典：日本ケアフィット共育機構

(https://www.carefit.org/liber_carefit/dementia/dementia01.php)

そのため、認知症患者への対応や家族のサポートは、医療者にとって必須の技術となりました。

認知症の方でこんな方はいませんか？

「**日中はうとうとしているのに、夕方から活動的になる**」

これは「夕暮れ症候群」と呼ばれています。

脳にある器官「海馬」の萎縮によるもの。「昼間に買い物に行こう」「夕ごはんを食べて寝よう」は海馬の働きによって計画できています。しかし海馬の萎縮によりこれらの「計画すること」が難しくなってきます。脳は計画ができなくても、身体は元気なので日中に消費されないエネルギーを夜に使おうとします。これが「夕暮れ症候群」の実態です。

そのため、昼間に活動すればいいかというと、そうではありません。

「**デフォルト・モード・ネットワーク**」という存在が近年話題になっています。いわゆる「脳のアイドリング状態」の時に活発になる回路です。「内側前頭前野」「後帯状皮質」「角回」という部位が活発になり、記憶の整理や情報の取捨選択を行っている。アルツハイマー型認知症の場合、デフォルト・モード・ネットワークが正常に機能しないことがわかってきています。

「脳を活性化しましょう」と話題になることがありますが、脳がいかにリラックスできる状態を作れるかが、脳の健康には良いと言われています。

認知症の人は、自分の行動に自信がなくなっていき、ずっと椅子に座っていることがある。これは落ち着いて座っているのではなく、実際には混乱して座っているしかできない状態なのかもしれません。

適度に不安を解消し、適度に刺激のある「散歩」が、デフォルト・モード・ネットワークの活動に良いことがわかってきています。

散歩をして外の風を浴びつつ、デフォルト・モード・ネットワークを働かせてみると、脳が落ち着くかもしれませんね。