

鏡の中の自分と会話しています…

⇒問題が起きないように見守りましょう

【 認知症の人の状態 】

鏡に映った自分の姿に反応する症状を“**鏡現象**”といいます。“**鏡像認知障害**”ともいわれていて、鏡に映った**自分の姿を正しく認識できない**ために起こります。これはアルツハイマー型認知症の中期から後期にかけて現れる症状の一つですが、それほど多くの人に現れるわけではありません。また、アルツハイマー型認知症以外の認知症の人にはみられません。

鏡現象が起きると、鏡に映る自分の姿を自分だと認知できなくなるので、**自分の身だしなみを整えることもなくなります**。しかし、鏡の中の人物に話しかけているときに、別の人の姿が鏡に映ると、振り返ってその人を見ることがあります。つまり、鏡に映る自分以外の他者のことは他者として理解しているし、“鏡に映っているのだ”ということがわかっているともいえます。

鏡現象の原因としては、現在から過去に遡って記憶がなくなる“**記憶の逆行性喪失**”が考えられます。若い頃の世界に戻っているので、たとえば記憶が40歳の頃に戻っている人は、自分の顔も40歳の頃の状態だと思っていますので、鏡に映る年老いた人の姿が自分だと思えなくなっているというものです。そうはいつても、鏡の中の人物がまったくの他人だとも思えないらしく、何となく見覚えのある懐かしい人だという感覚を抱いている人が多いようです。

鏡現象は、傍から見ると不気味に感じるかもしれません。しかし、認知症が進行してくると、場所や時間の“**見当識障害**”のために、自分のいる場所や時間が分からなくなってきました。ほかの人と意思疎通をはかることも困難になるため、本人は寂しさや心許なさを感じていることと思われれます。そんなときに、**たとえ鏡の中の自分に対してだとしても、楽し気に話をしているのだとしたら、それはそれでいいのではないのでしょうか。無理に止めさせようとするのではなく、本人の気持ちを理解して温かく見守ることが大切です。**

参考文献：杉山孝博, 認知症の9大法則50症状と対応策, 法研, 2013, P122-125

2022.6作成



認知症疾患医療センター
TEL 029-847-9581

なお、鏡現象が起こるのは、鏡を見たときだけとは限りません。夜、外が暗くなり、窓ガラスに自分の姿が映ったときに「知らない年寄りが外からのぞいている」と言って怯えたり、電源を切った状態の黒い画面のテレビやパソコンなどに映りこんだ自分の顔に対して、鏡現象が起きることもあります。

ただし、この鏡現象は、**いつまでも続くわけではありません**。症状が進行していくと、鏡に映る自分以外の他者の姿が認知できていた人も、だんだんできなくなります。そのうち、鏡自体に関心を示さなくなり、最終的には鏡だということがわからない状態になっていきます。

【 対応方法 】

①鏡に向かって話しかけているだけで、とくに問題が起きないようでしたら、**そのまま見守りましょう**。

②最初は機嫌よくしていても、話をしているうちに「私のしぐさをまねてばかりいる」「返事をしてくれない」などといって、鏡を見て怒り出したときには、気をそらせて**鏡から遠ざけましょう**。人によっては、鏡の中の人物に敵意を抱き、攻撃しようとすることもあるためです。

うまく気持ちを切り替えられるように、**別の部屋**に行ったり、まったく**別の話題**を出したりするとよいでしょう。

③鏡に向かって攻撃的になったときは、けがをする可能性がありますので、本人がその場を離れたすきに**鏡を隠す**ようにしましょう。鏡を取り外すことが難しい場合は、**鏡に紙を貼ったり、布をかけて**、顔が映らないように工夫しましょう。

④窓ガラスに映った自分の姿を見ながら「外に誰かがいる」と言うときには、窓を開けて誰もいないことをわかってもらいましょう。

次回からは、早めにカーテンを引き、窓ガラスに本人の姿が映らないようにしましょう。

⑤テレビやパソコン画面に向かって危害を加えようとするときには、**カバーをかけたり、見えないところにしまったり**しましょう。

参考文献：杉山孝博, 認知症の9大法則50症状と対応策, 法研, 2013, P122-125

2022.6作成

そろそろ暗くなってきましたね。

カーテン閉めましょうね



外にだれかいる



窓を開けて誰もいないことを確認しましょう