

パジャマのまま外出（夜間徘徊）してしまう…

⇒寝間着にも心配りが必要です

【 認知症の人の状態 】

認知症の人は、しばしば夜に起き出して徘徊することがあります。**自分が今、どの時間、どの空間に生きているのか**ということを感じられる認知機能が低下する“見当識障害”のためです。私たちも、旅行で旅館などに宿泊し、夜中に目覚めた際、自分がどこに居るのかがとっさに分からず、**不安**に感じることがあると思います。認知症の人も、このような不安な状況に置かれているのだと考えれば、共感できるのではないのでしょうか。

ですから、認知症の人が“いつもの自分の部屋に寝ているのだ”ということを理解できるように工夫して、**恐怖感を和らげる**ことが必要です。

また、認知症の人は、夜であっても関係なく出かけようとします。パジャマのままでも平気です。季節も考慮しないため、真冬に薄着のまま外に出てしまうこともあります。

【 対応方法 】

①**家であることを分かりやすく**するために、夜、寝るときも、部屋や廊下の**電気を付けたまま**、明るくしておきましょう。

高齢の人にとっては、豆電球では暗くて周囲をよく把握できません。電気代はかかりますが、**蛍光灯**をつけておき、夜中に目を覚ましたときに、慣れ親しんだ家具などが、すぐ目に入るようにします。

②一晩中、**ラジオやテレビの音**を小さく流しておきます。

家族の会話を録音したものや、好きな音楽などでもいいでしょう。野球好きの人には、野球の実況中継を録音したものを聞かせると、落ち着く場合があります。

③寝間着は、万が一、着替えずに外出してもいいように、**ジャージ**などがおすすめです。

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, P96-97

2022.6作成



認知症疾患医療センター

TEL 029-847-9581

④夜中、寒い時期に、認知症の人が外に出ようとしている気配に気づき、やめるように言っても聞かないときには、上に羽織れる防寒具を渡しましょう。家族はそっと後ろからついて行き、頃合いを見て、「寒くて夜も遅いですから、私の家に来て泊まりませんか」と声をかけて、一緒に帰りましょう。

⑤夜間に、家族も知らない間に外に出てしまったときには、すぐに警察に連絡しましょう。

⑥玄関に必要なものをひとまとめにして置くとよいでしょう。防寒具、懐中電灯をすぐわかる場所に置いておきます。靴は、ウォーキングシューズを置いておきます。できれば靴に鈴を縫いつけ、動きがわかるようにすると音で気づきます。「飾りです」「お守りですよ」といって納得してくれるようであれば、利用してみましょう。

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, P96-97

2022.6作成

ケアのコツ…介護肯定感が困難を乗り越える力に



認知症の人の家族介護者の心理には、介護に対して負担を感じる否定的な側面と、達成感や充実感などの肯定的な側面との両方が混在していると言われています。

認知症は進行していく病であり、認知症の人は徐々に自分でできることが少なくなります。そのため、家族介護者に何らかの負担が生じます。その中で、介護に対して抱く感情には個人差があると言われます。介護は負担を伴うものであり、否定的な感情をもたらすことが多くあります。

その一方で、「被害者と密接に関わることの楽しさ」「介護という新たな『仕事』をマスターすることによる達成感や充実感」、そして、「自分が成長している、あるいは人生や生きることに意味が見出される」など、肯定的な感情をもたらしてくれる面もあります。

そのような肯定的な感情を持つことができ、そのような感情を大切にできるのであれば、介護をしていく上での「ストレングス（長所・強み）」となります。

参考文献：福島喜代子・結城千晶, 事例で学ぶ認知症の人の家族支援, 中央法規, 2017, P42-46, P120-122



医療法人社団つくば健仁会

とよさと病院

認知症疾患医療センター

TEL 029-847-9581