

認知症になるとして

なるべく認知症にならないように、視力、聴力、歯、足腰の話をしてきましたが、認知症になるまいと考えすぎると、なつたときどうしようとかえって不安が強くなります。この際、なるとして今から備えましょう。まずすべきことは何でしょうか？

まずお世話され上手に

自分が楽しくなる話題は何ですか。好きなもの、好きなやり方、好きな歌、タレント、友達、におい、ふるさと。これらのことを周りの人たちに伝えておきましょう（ご家族のかたは本人から聞き出しておきましょう）。マグロの刺身が好きな人は、飲み込みが悪くなくてもマグロの刺身はむせずに食べることができたりします。野球が好きな人は、元気がないときでもソフトバンクホークスが勝つ話をすると急にいきいきとします。お互いに楽しい時間を過ごせます。周りの人も話題に困らずに済みます。お世話され上手になれるわけです。

つぎに飲み薬の整理

次は薬の整理です。いくつもの病気を持っている人が増えているので、どうしても必要な薬の数が増えていきます。ちゃんと飲める間はもちろん飲んだ方がいいのですが、将来忘れっぽくなっていくことを見据えて、薬の数はなるべく少なく、また回数もできれば一日1回に。だんだんとわかりやすい飲み方にしていきましょう。整理するといっても、自分は便秘が一番つらいので、便秘にならないために今の3種類の組み合わせが一番なんだ、というかたは変えなくてもオーケーです。自分が大事に思っていることを医師や薬剤師と相談しながら薬の内容を決めていけばいいのです。



所長 宮下 明

胃薬の中には1日3回毎食後というのが結構ありますが、飲む回数が多いほど、飲み忘れが多くなります。「ひとり暮らしで認知症もある」場合、服薬が確実にできない状態だけど、サポートする人も1日1回しか訪問できない状況の人はどうしましょう。最近では色々な薬が1日1回で済むよう改良されてきています。抗生物質も1日1回、血圧の薬も1日1回。でもその薬にアレルギーがあって飲めない時には頭を抱えますけど。

この記事を読んで、じゃあ薬を一気にやめてしまおう、と思ったあなた、ちょっと待って。薬剤を中止する場合は開始する時と同じように、少しずつ慎重におこないますよ。急にやめると血圧が急に上がったり、血のかたまりができて脳卒中を起こすと、麻痺が残って長生きなんてことにもなりますので、くれぐれも慎重に。

