

[特集] 認知症

その心に 寄り添う

「覚えていたことが、シャボン玉のように消えていく。これから自分はどうなっていくのか…」
高齢化が進むとともに認知症の人が増えています。65歳以上の約10人に1人が認知症といわれる今、認知症になった人が、自分らしく暮らしていくために、私たちができることを考えます。

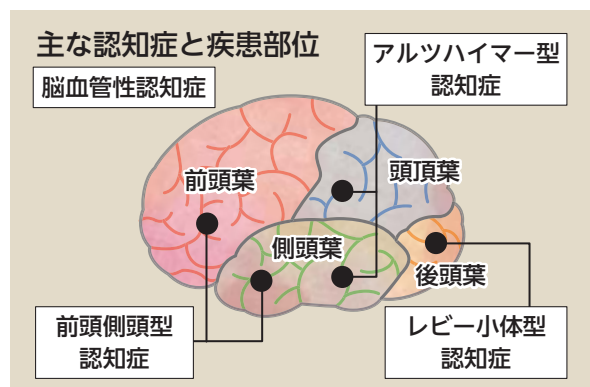
いったい私は
どうなってしまうのか…

認知症とは、様々な原因で脳の細胞が壊れたり、働きが悪くなったりしたために起こる病気で、誰もがなる可能性がある身近な病気です。しかし、本人も家族も、認知症であることを受け入れるまでには、様々な苦悩や葛藤があります。認知症の人は何も分かっていないと思われがちですが、実は周囲が気付く前から、本人は何かおかしいと気が付いており、苦しんでいる場合が多いのです。

「大好きな囲碁に興味がなくなつたし、何をするにも億劫で、もの忘れも多くなったので、自分でも変だなと思っていた」と話すのは73歳のAさん（男性）。家族は、そんなAさんを老人性の軽いうつ状態かもしれないと思い、様子を見ていました。ある日、Aさんは近くの銭湯に行つて帰り道が分からなくなり、警察に保護されました。これをきっかけに、かかりつけ医の紹介で専門病院を受診。認知症と診断されました。これからのことを考えると、Aさんや家族の心は不安でいっぱいになります。

認知症って、何だろう？

認知症とは、脳や体の病気が原因で記憶や判断力などが衰え、生活に支障が出る状態をいいます。主に4種類に分けられ、それぞれに合ったケアが必要です。



アルツハイマー型認知症 緩やかに進行

脳に特殊なタンパク質がたまり、神経細胞が減って起こる。記憶障害が著しく、認知症患者の半数以上を占める。初期の場合は、薬で症状の進行を遅らせることができる。

脳血管性認知症 脳血管の障害による

高血圧や糖尿病などによる脳梗塞や脳出血が原因。原因となった脳血管障害の治療と再発予防、薬物療法が一般的な治療。

レビー小体型認知症 パーキンソン病と関連

脳神経細胞にレビー小体という物質が出現して発症。初期はうつ病や幻覚が目立つ。治療は、症状に応じた薬物療法。

前頭側頭型認知症 理性の制御が困難に

脳の前頭前野を中心に傷つき、理性や感情のコントロールが難しくなる。特徴を理解し、周囲と良い関係を築けるよう環境を整えることが大切。

一般的なものの忘れと認知症によるもの忘れの違い

【一般的なものの忘れ】

体験の一部を忘れる。ヒントがあると思い出せる
例：何を食べたか思い出せない

記憶の帯

【認知症によるもの忘れ】

体験そのものを忘れる。ヒントがあっても思い出せない
例：食べたこと自体を忘れる

記憶の帯

※記憶障害の症状には個人差があります。



会話が成り立たない 母にいらだち、 暴言を吐いたことも

家族が認知症になったとき、
誰もがショックを受け、混乱します。やがて
「あるがまま」を受け入れられるようになるまでが、
家族にとってつらい時期です。



認知症の母を介護している片山孝明さん

あんなにしつかりしていた母が

「優しくてしつかり者の母が、

まさか認知症だなんて、なかなか
事実を受け止められませんでした」
と、母親を自宅で介護する片山孝
明さんは振り返ります。離れたま
ちで一人暮らしをしていた母親を
旭川に呼び寄せて同居を始めたの
は、母親が79歳のとき。次第に母
親のものが忘れが多くなり、入れ歯
や財布、スリッパがないと頻繁に
言うようになりました。そんな状
態が2年ほど続く中、認知症で要
介護2と診断。現在96歳で要介護

4になった母親を、デイサービス
やショートステイを利用しながら
自宅で介護しています。

「初期の頃が一番つらかった。

『どうしてこんなことが分からな
いんだ』と母を怒鳴り、妻が泣き
ながら止めたこともありまし
たと話す片山さん。「妻は私以上に
つらかったと思います。私は当時、
仕事をしていたので、日中、母と
接していたのは妻です。私は仕事
に逃げていたのかもしれない」。
やがて、片山さんは5年前の58歳
のとき、母親の介護のために早期
退職をする決断をしました。

あるがままの母を受け入れて

片山さんは「母の症状を受け入
れられるまでに10年以上かかりま
した。いつか治るのではないかと
期待したのです」と話します。や
がて認知症について正しい知識を
得ると、母親への接し方も変わ
りました。今はやっとなあるがま
まの母親を受け入れ「できるだけ母が
笑顔でいられる環境にしてあげた
い」と穏やかに話します。片山さ
んは現在、家族の会「ほっとひと
とき」で、悩みを語り合ったり情
報を共有したりしています。

家族が、認知症の人を受け入れるようになるまで

戸惑い
否定

- 今までにはなかった言動に戸惑い、否定しようとする
- 他の家族にすら打ち明けられずに悩む

混乱
怒り
拒絶

- どう対応して良いか分からずに混乱し、些細なことに腹を立てたり叱ったりする
- 精神的・身体的に疲労困憊し、拒絶感や絶望感に陥りやすい

割り切り

- 怒ったりいらいらしたりしても、何もメリットはないと思い始め、割り切るようになる
- 症状は同じでも「問題」としては軽くなる

受容

- 認知症に対する理解が深まり、認知症の人の心理を、介護者自身ができるようになる
- 認知症である家族の、あるがままを受け入れられるようになる

安心してください。 私たちが 力になります

大切なのは、認知症の悩みを抱え込まないこと。
病気を正しく理解し、適切に対応することが
本人と家族の心穏やかな暮らしにつながります。

気軽に地域包括支援センターへ

認知症と診断された場合や、その疑いがある場合などの相談窓口として、市では11か所に地域包括支援センターを設置しています(詳細は本誌の折込みチラシを参照)。
神楽・西神楽地域包括支援センターの半澤智和さんは「ご本人にとって必要な支援を家族と一緒に考え、必要に応じて介護サービスや家族会などの情報をお伝えしています」と話します。また、認知症の人を受け入れている施設と連携し、地域に対して認知症の人への対応の仕方などの啓発も行っています。「施設を選ぶときは、本人と家族と一緒に見に行つて、設



地域包括支援センターの半澤智和さん

備や雰囲気確かめるといいですよ」とアドバイスします。「家族が抱える悩みを地域の課題として、地域の皆さんと一緒に解決方法を考えていくのも私たちの役割です。周囲の声掛けやちょっとした手助けが、本人や家族の穏やかな暮らしにつながります。家族だけで抱え込まず、気軽に相談してください」と半澤さんは呼び掛けます。



グループホームで美容師に髪を整えてもらう入居者

その人らしさを尊重すること

認知症と診断された本人は、大きな不安を感じています。もの忘れが多くなったことを周囲の人に非難され、取り繕ったり苦しんだりする人もいます。

「グループホーム(認知症対応型共同生活介護) ぞう」の西塔昭代さんは、「認知症の人にはその人なりの世界があります。一人一人の歴史や個性を尊重して、その人らしく過ごせる時間を大切にしたい。支援しています」と話します。「ぞう」では、愛犬を連れて入所したり、職員と一緒に簡単な調理をしたり、美容師にパーマをかけてもらったりする人もいます。「困った行動と思われることにも必ず

認知症の人への接し方・主なポイント

- ゆっくり1つずつ簡潔に伝える
- 余裕を持って穏やかな気持ちで対応
- 驚かせない、急かさない
- 間違いを正さない
- 失敗を責めたり命令したりしない
- 自尊心を傷つけない
- 生活パターンを観察し、事故防止などに早めに対応する
- うまくできなくても自分を責めない



理由があります。本人の心の中は分からなくても、分かちあうことが大切だと西塔さん。「周囲の人は、認知症への偏見を持たないで接してほしい。何もできないと思われた人が漬物を上手に漬けるなど、できることはたくさんあるんです。『うちのばあちゃん認知症になっちゃってさ』と気軽に言えて、皆で見守ることができる社会になつてほしいですね」と思いを込めて話します。



「グループホーム ぞう」の西塔昭代さん

みんなで 認知症の人と 家族を支えます！

認知症の人が住み慣れた地域で安心して暮らしていくためには、まち全体で支えていく支援の輪が必要です。

あなたにも
できることがきっとある

市内では、行政、医療・福祉機関、企業、個人や団体、ボランティア、NPOなど様々な人たちが連携して、認知症の人とその家族を支える活動をしています。皆さんも、こうしたネットワークにながりに、できることから支援を始めてみませんか。特別なことをしなくても、ほんの少しの気配りと手助けが、認知症の人や家族が安心して暮らせる一助になります。

旭川認知症の人と家族を支える会

やまびこ会代表 神戸紀美子さん

やまびこ会は設立して33年。認知症の人と共に生きること、支えることを考える会です。毎月の例会では介護体験や悩みを語り合っています。一人で悩んで抱え込まずに、いつでも、どんなことでも電話をください。一緒に考えましょう



市民委員会・町内会

神居中央地区市民委員会会長 石坂辰義さん

認知症は、恥ずかしいことではありません。隠さずに周囲に話せる環境をつくりたいと思い「認知症カフェ」※を始めました。カフェでは話がはずみ、医者には言いにくいことも話せます。話せば、みんな助けてくれますよ



※認知症カフェ＝本人と家族の他、一般の人でも参加でき、お茶を飲みながらおしゃべりや情報交換、専門職への相談ができる場。

認知症の人や家族を支える仕組みを活用しよう！

地域包括支援センター

社会福祉士・保健師・主任ケアマネジャー・精神保健福祉士が連携して、認知症をはじめ、高齢者の様々な相談に応じ、支援につなげます。
※本誌の折込みチラシを参照。

認知症を介護する家族の会

●やまびこ会（☎52・7760）

認知症の正しい理解と温かい介護を目指して学習会や施設見学、リフレッシュする行事も行っています。

●ほっとひととき（☎60・1710）

介護している家族などが自由に語り合い、ほっと肩の力を抜ける心の拠り所となる場所を目指しています。

認知症の研修会や食事会なども行っており、見学も受け付けています。

※一部の地域包括支援センターでも家族の会を設けています。

※若年性認知症家族の会は11ページで紹介しています。

旭川認知症サポートセンター

社会福祉協議会神楽事務所

☎60・1770

認知症の人を見守ったり話し相手になったりして、家族の外出や趣味の活動を支援します（1時間500円）。支援をお願いしたい家族（依頼会員）と支援したい人（提供会員）が登録して、互いに利用し合う制度です。事前登録が必要。

[特集] 認知症 その心に寄り添う

石戸谷さんが講演します

ゆうゆう生活講座「成年後見支援センター～活用するのはどんな時？」
とき・ところ 10/20(木)
10:00～12:00・春光台
公民館(春光台3の3)
【申込】9/29(木)から同館
☎53・5620

旭川成年後見支援センター

センター長 石戸谷康治さん

成年後見制度をまず知ってほしいです。センターでは制度を分かりやすく説明し、利用するための手続きについても支援します。制度の利用は本人にとって大変重要な決定です。家族間でもしっかりと話し合っておく必要があります

認知症サポーター養成講座

サポーター 大橋菜々さん

会社で認知症サポーター養成講座を受講しました。大好きな祖母が認知症なので、一つ一つの事例が人ごとではなく実感できました。祖母の言うことを否定せず共感して聞いて、できるだけ楽しい時間を共有したいと思っています

“SOSやまびこ”ネットワーク

タクシー運転手 生本照男さん

タクシーを運転中に無線で行方不明者の情報が流れてくると、認知症の義父ではないかとどきどきします。行方不明者の特徴に似た人や、徘徊している様子の人を見掛けしたら、すぐに警察に連絡します

認知症サポーター養成講座

認知症サポーター等養成事業

☎60・1710

SOSやまびこネットワーク
警察や市町村、ラジオ局・ケーブルテレビ、バス・タクシー会社などが幅広く連携して行方不明者の情報を共有し、発見・保護します。
※認知症の人がいなくなったら、すぐに☎110番が最寄りの交番へ連絡を。

旭川成年後見支援センター

(5の4)ときわ市民ホール1階
☎23・1003

認知症などで判断能力が十分でない人が不利益を被らないように、本人に代わり、家族や弁護士等が財産管理などを行う、成年後見制度の相談を受け付けています。



まずは かかりつけ医 に相談を

他の病気と同じように、
認知症も早期発見が大事です。
「おかしいな」と感じたら、まずは
かかりつけ医を受診しましょう。



旭川神経内科クリニックの医師・橋本和季さん

早期受診の意義は

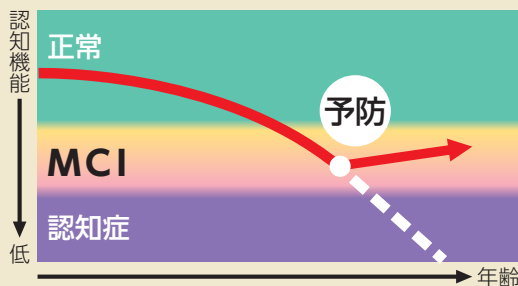
認知症については、今のところ根本的な治療法はありません。しかし、早期の受診によって、治療可能な認知症を発見することができ、認知症を診療する旭川神経内科クリニックの医師・橋本和季さんは「甲状腺の機能低下や慢性硬膜下血腫などにより認知症の症状が現れるものを早期に見て、適切な治療で認知症の症状の改善が期待できます。また、今後の進行を受け入れる心構えができることが、本人にとっても家族にとっても大事だと思います」と早期受診の意義を話します。

まずは、かかりつけ医の受診を

認知症疾患医療センターは市内に旭川圭泉会病院と相川記念病院の2か所。予約が必要で、緊急性が高い場合を除き診察までに時間がかかります。「おかしいな」と感じたら、かかりつけ医に相談しましょう。日常生活での出来事を話すと、適切な治療やアドバイスをし、必要に応じて認知症疾患医療センターに紹介状を書いてくれます。橋本医師は「認知症の診断には病歴が重要です。また、日常生活で何ができないかを知る必要があるため、家族と一緒に受診してください」と呼びかけます。

MCI (軽度認知障害) とは

認知症とは診断されないが、記憶障害と軽度の認知障害が認められ、正常と認知症の中間的な段階をいいます。この段階で早期発見できると、運動などで認知症への進行を遅らせたり抑えたりすることができると考えられています。



認知症への移行を予防するために

- 早歩きなどの有酸素運動を1日約30分
- 軽い筋力トレーニング
- 野菜や魚などをバランスよく食べる
- 記憶力のトレーニングを週3回



認知症のサインかも!

幾つも当てはまる場合は要注意

● もの忘れがひどい

- ☐ 同じことを何度も言う・問う・する
- ☐ 電話していた相手の名前を忘れる
- ☐ いつも探しものをしている
- ☐ 財布や通帳などを盗まれたと疑う



● 判断力・理解力が衰える

- ☐ 家事や運転などの失敗が多くなった
- ☐ 話のつじつまが合わない
- ☐ テレビ番組の内容が理解できない



● 時間や場所が分からない

- ☐ 約束の日時や場所を間違える
- ☐ よく行く場所なのに道に迷う



● 意欲がなくなる

- ☐ 好きだったことに興味を示さない
- ☐ 身だしなみに気を使わなくなる



若年性認知症家族会「旭川ひまわりの会」会長の伊藤勝治さん

若年性認知症を知っていますか

65歳未満の人が発症する認知症

認知症は高齢者に多い病気ですが、働き盛りの現役世代の人でも発症する病気です。65歳未満の人が発症する認知症疾患の総称を、「若年性認知症」といいます。

若年性認知症を発症すると、仕事が続けられなくなつて経済的に困難な状況になることもあり、本人だけではなく家族の生活にも大きな影響をもたらします。

特徴的な症状として、仕事の内容を覚えることができないことや、意欲・判断力の低下があり、うつ病や更年期障害、統合失調症などの他の疾患と間違われることがあります。早期に専門医療機関を受診し、適切な治療を行うことがとても重要です。

若年性認知症家族会

本人と家族を支援する会として「旭川ひまわりの会」があります。会長の伊藤勝治さんは、妻が若年性認知症と診断されるまでに5年の歳月がかかった経験があります。伊藤さんは「最初はうつ病や甲状腺の病気を疑い、札幌の病院まで出向くなどしました。もつと早く診断がついていれば、進行を遅らせることができたのではないかと悔やまれます。他の人が私と同じ思いをしないためにも、若年性認知症への理解を深め、専門的な介護や福祉の充実を求めたいです」と切実な思いを話します。

※詳細は旭川ひまわりの会（☎090・3898・0418 石井さん）。

若年性認知症への支援制度

近年増えている若年性認知症の人と家族を支えるため、主に次のような制度があります。

- 自立支援医療（精神通院医療）
- 精神障害者保健福祉手帳
- 特別障害者手当

※いずれも詳細は障害福祉課（☎25・9855）。

- 障害年金

※詳細は旭川年金事務所（☎72・5004）

または、市民課（☎25・6306）など。

住み慣れた地域で自分らしく暮らしていくために

旭川では平成28年8月現在、65歳以上の人は約10万7千人。そのうち、何らかの支援が必要な認知症の人は約1万1千人で10人に1人、団塊の世代が75歳になる同37年には、さらに増えると推定されています。

誰もがなる可能性のある認知症。認知症であることを受け入れるの

は、本人にとつても家族にとつてもつらい時期があります。

しかし、家族や地域、専門機関などの支えがあれば、認知症になつても住み慣れた地域で自分らしく暮らしていくことは可能です。

認知症について正しく理解し、本人の心に寄り添った支援の輪を広げていくことが、今、私たちに求められています。

【詳細】介護高齢課

☎25・5273

