特集 すまいる あっと

～いつまでも自分らしく生きていくために～

撮影協力：あったかホーム毛呂山

あなたは、認知症と聞いてどのようなイメージを持ちますか。「出かけて家に帰れなくなってしまう」、「ご飯を食べたのを忘れてしまう」。

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。時、場所、人などの理解が難しくなり、例えば家に帰れないのではなく、若いころ住んでいた家を探しているなど、今の時間ではなく過去の時間を過ごしているのです。本人は、目的をもって出かけていることを周囲の人には理解してもらえず、不安を感じています。

全国の認知症高齢者数は平成24年時点で約462万人と推計されています。また、認知症の予備軍も400万人と推計されており、予備軍を含めると65歳以上の4人に1人の割合となります。今、認知症は私たちにとって、より身近な病気となってきているのです。

しかし、認知症になっても早く発見し治療することや、周囲の理解、気遣いがあれば、住み慣れた地域で暮らしていくこともできます。「いつまでも自分らしく生きたい」とは、誰もが願うことです。この特集をひとつのきっかけとして、皆さんも認知症について、一緒に考えてみませんか。

認知症を理解する

認知症とは

脳は、私たちのほとんどの活動をコントロールしている器官です。それがうまく働かなければ、精神活動も身体活動もスムーズに運ばなくなります。

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったために様ざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態を指します。

認知症を引き起こす病気のうち、最も多いのは、脳の神経細胞がゆっくりと死んでいく変性疾患と呼ばれる病気です。アルツハイマー病、前頭・側頭型認知症、レビー小体病などがこの変性疾患にあたります。続いて多いのが、脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化などのために、神経の細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、結果、その部分の神経細胞が死んだり、神経のネットワークが壊れてしまう脳血管性認知症です。

認知症の症状

脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状が、記憶障害や見当識障害、理解・判断力の低下、実行機能の低下などの、中核症状と呼ばれるものです。これらの中核症状により、周囲で起こっている現実を正しく認識できなくなります。

また、本人がもともともっている性格や環境、人間関係など様ざまな要因が絡（から）み合って、うつ状態や妄想のような精神症状や、日常生活への適応を困難にする行動上の問題が起こってきます。これらを行動・心理症状と呼ぶことがあります。

このほか、認知症にはその原因となる病気によって多少の違いはあるものの、様ざまな身体的な症状もでてきます。特に血管性認知症の一部では、早い時期から麻痺（まひ）などの身体症状が合併することがあります。

もの忘れとは違う

歳をとると誰でも忘れっぽくなりますが、例えば食べたメニューを思い出せないのは、単なるもの忘れです。しかし、もし食べたこと自体を覚えていなければ、認知症の疑いがあります。また、単なるもの忘れのほか、気分が落ち込むうつ状態、意識障害（せん妄）、病気治療のために飲んでいるお薬による影響でも似た症状がみられます。

まずは理解することから

認知症は、誰にでも起こりうる病気です。しかし認知症は、早期発見で治療ができる場合や、家族や周りの対応で、その進行を遅らせることもできます。もし、認知症になったとしても自分らしく生きていくことはできるのです。まずは、しっかりと認知症のことを理解することから始めましょう。

社会福祉法人毛呂病院
認知症疾患医療センター
相談員　福島　雄大（ゆうだい）　さん

こんな症状はありませんか？
チェックしてみてください！

- □物忘れが目立つようになった
- □何度も同じことを話す・聞く
- □置き忘れやしまい忘れが増えた
- □今までできていたことができなくなった
- □言葉や単語がすぐに出てこない
- □簡単な計算に手間取ってしまう
- □些細なことで怒りっぽくなった
- □何をするにも意欲がなくなった
- □外出する機会が極端に減った
- □昼間も横になっていることが多くなった
- □好きだったことに興味を示さなくなった

※チェックの数が多いほど、認知症が心配されます。早めのご相談をお勧めします。

認知症ケアパスの作成

認知症ケアパスとは、認知症の人がいつ、どのようなサービスが利用できるのか、認知症の対策を町はどのようにしていくのかを皆さんに示すものです。

認知症ケアパスは、厚生労働省が策定した「認知症施策推進5か年計画（オレンジプラン）」に基づき作成されます。現在、認知症の人が地域で生活していくために、認知症のケアの流れを変えるきっかけとなるものと考え、作成に取り組んでいます。また、ケアパスに基づき、町の認知症施策にも取り組みます。

オレンジプランの概要

1 標準的な認知症ケアパスの作成・普及
2 早期診断・早期対応
3 地域での生活を支える医療サービスの構築
4 地域での生活を支える介護サービスの構築
5 地域での日常生活・家族の支援の強化
6 若年性認知症施策の強化
7 医療・介護サービスを担う人材の育成

支えるための仕組作り

認知症の人と家族が暮らしやすいように

現在、地域包括支援センターやケアマネジャー、グループホームの専門職の皆さんとともに「認知症ケアパス作成委員会」において、認知症ケアパスの作成に取り組んでいます。委員会では、町の認知症高齢者がどのようなサービスを利用しているのかなどを調べ、町にある社会資源を抽出し、対象となる人たちが、地域でより暮らしやすくなるように検討しています。

委員会において、日ごろの職域を超えて話ができたことは、町の認知症施策を考えていくなかで、貴重な一歩を踏み出したのではないかと感じています。例えば、一人暮らしの認知症の人の場合、「この人は何が好きなのか」、「本当は何をしたいのか」など、すでに本人から聞くことができないことに、いかにして対応していくのか。認知症の人が「生活しやすい環境」とは、「生きやすい社会」とはどういうことなのかなどを話し合う機会が得られたことです。これら話し合いの内容を、今後の認知症ケアパス作成に活かしていきたいと考えています。

埼玉医科大学
訪問看護ステーション
管理者　福田　祐子　さん

認知症の人の介護は、その家族が頑張って行っているケースが多く見受けられます。認知症ケアパスを作成することは、それだけでも認知症の人を介護している家族にとって、大きな意味があるものだと感じています。実際に「町が認知症のことを考えている」ということをその家族が知ることで、自分たちだけの問題ではないという安心感に繋がるものと考えます。認知症の介護は、家族だけが背負い込むのではなく、町や地域が支えになることを認知症ケアパスによって、皆さんに知っていただくきっかけになればと思います。

今後は、関係機関や町と更に緊密な連携をとりながら、認知症の人や家族が地域で暮らしていきやすいように、地域全体で支えていくための様ざまなシステムを築き上げていきたいと考えています。

調剤薬局での「認知症サポーター養成講座」

認知症サポーターキャラバン

厚生労働省は「認知症を知り地域をつくるキャンペーン」の一環として「認知症サポーターキャラバン」を実施しています。「認知症サポーターキャラバン」は、「認知症サポーター」を全国で養成し、認知症になっても安心して暮らせるまちになることを目指しています。「認知症サポーター」は、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者であるとともに、地域や職域で認知症の人や家族に対して、できる範囲での手助けをする人です。受講修了者にはオレンジリングが与えられ、「認知症サポーター」として認められます。

オレンジリング

毛呂山町の取組

毛呂山町では、地域包括支援センターや認知症疾患医療センターで認知症サポーター養成講座を実施しています。住民向けの講座のほかに、自治会や企業などでも講座を実施しており、受講者は、すでに地域や職場でサポーターとして活躍しています。受講については、地域包括支援センターへお問い合わせください。

地域と医療機関との架け橋として

認知症の人と共に暮らす家族は、24時間常に本人を気にかけなければなりません。また、「物がなくなったのはあなたのせい」などと責められ、病気だとわかっていてもイライラしてしまうことがあります。しかし、このような現状のなかでも「近所の人が話を聞いてくれるので、介護は大変だけれど何とか頑張れる」と話すご家族もいます。

一方、核家族化が進み、認知症の人が一人暮らしをしている例も多くみられるようになりました。また、ご家族が遠方であったり、疎遠であるために家族の支援が得られない人もいます。そういった一人暮らしの認知症の人でも、地域の人に病気を理解してもらい、定期的な見守りやゴミ出し支援などのサポートを受けながら、自宅での生活を続けている人もいます。

このように、認知症の人が在宅で生活するためには、家族や地域の理解が必要です。地域包括支援センターでは、認知症の症状で日ごろ困っていることや受診についての相談、医療機関への紹介、在宅生活を続けるために必要な制度や社会資源の紹介などを行っています。

毛呂山町でも、より多くの人に認知症についての理解を深めサポートしていただくために「認知症サポーター養成講座」を認知症疾患医療センターと共に開催しています。今後、子どもたちにも認知症の理解を広めるため、小中学生を対象に講座を開催したいと考えています。そして更に、町内の関係機関と連携し、認知症の人やそのご家族が専門職による相談を受ける機会を確保するだけでなく、気軽に相談できる場や集える場を提供できるようにと考えています。

地域包括支援センターでは、これからも皆さんが安心して住み慣れた地域で暮らしていけるように、様ざまな活動をしていきたいと思います。

毛呂山町地域
包括支援センター
保健師　村田　早苗　さん

《ケース1》住み慣れた我が家で

Aさん（89）に認知症の症状が出始めたのが、およそ2年前。Aさんの娘で現在一緒に生活をしているBさん（66）がその時のことを話してくれました。「その日は急に物忘れが目立って、いつもと様子が違うことがすぐにわかりました。連れ添って、病院に行くと『脳梗塞の跡がある』とのことでした。すぐに入院したのですが、入院後、再度脳梗塞を発症しました。その後は、表情や仕草が別人のようになってしまって、とても驚きました」。

それからAさんは、施設に入所し、治療とリハビリを続け、付き添いがあれば歩けるまでになりました。ただ、認知症により、伝えたいことをうまく表現できず、コミュニケーションが難しくなってしまい、家族も一緒に暮らすことは難しいと考えていました。しかし現在、Aさんは家族に囲まれて生活をしています。「とりあえず1か月自宅で頑張ろうと思い、施設を退所しました。家に戻ったころは、環境が変わって、パニックになったこともありました。でも、たくさん話しかけて、コミュニケーションをとるようにしていたら、少しずつ落ち着いて、表情も柔らかくなっていき、気づいたら、家に戻って1年以上経っていました。今は、よく笑うようになったんですよ」とBさんは話します。

Aさん（左）はデイケアサービスを週3回とショートステイを利用しながら、自宅で生活をしている。この日は、来所したBさん（右）と一緒に担当するケアマネジャーと最近の様子などについて話した。

Aさんが現在、認知症であっても自宅で穏やかに生活を続けることができているのは、Bさんを含む家族の支えが大きいと考えられます。Aさんを担当するケアマネジャーも「ご家族が本人の気持ちに寄り添って生活してくれることが、Aさんにとってよい環境になっている」と言います。それについてBさんは「特別に頑張って介護しているなんて思っていませんよ。ただ、何を言いたいんだろうとか、何がしたいんだろうとかはよく考えます。あと洗濯物を畳んでくれたりとか、よく家の事も手伝ってくれるんです。できることをしてもらうだけでこちらも助かるし、家の役に立ったことを、本当に喜んでくれるんです」と嬉しそうに話してくれました。話を聞いていると、Bさんはとても自然に、Aさんに接していることがうかがえます。ケアマネジャーも「Aさんのことは、地域の人たちもよく理解してくれているようですし、Bさんも介護保険のサービスを活用して、自分の生活とうまくバランスをとっていることも、いい要因だと思います」と感心してる様子でした。

Bさんに、介護で心がけていることを聞くと「特に心がけていることはないのですが、あえて言えば『笑わせるように』しています」と答えてくれました。Bさんは介護について、「自分も楽しむようにしている」といいます。Aさんができたこと、できないことに一緒に一喜一憂しているそうです。

Bさんの話のなかで「今、自分がしていることは、いつか自分が同じようになったとき、どうなるのかということを勉強させてもらっているのだと考えています」と言っていたことがとても印象に残りました。

生きていく

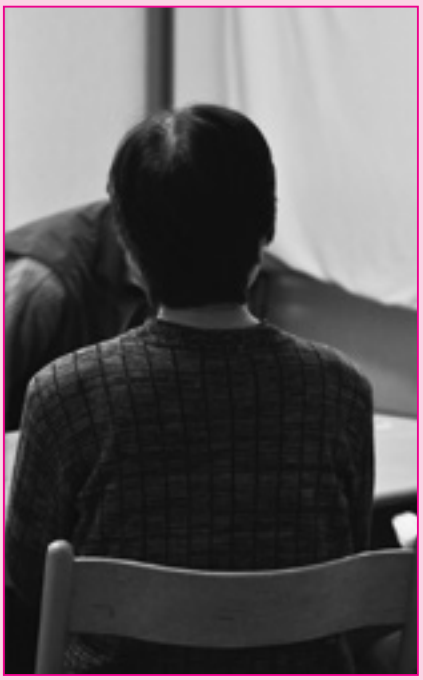
自分らしく

《ケース2》ホームで皆と共に

Cさん（71）はひとり暮らしでした。昨年の夏、なくし物が多くなったCさんを心配し、妹のDさん（69）と病院を受診したところ、アルツハイマー型認知症であると診断されました。Dさんは、Cさんの家から5キロメートルほど離れた所にご主人、息子家族と住んでいます。

その後、Cさんは、頻繁にひとりで歩いてDさんの家まで行き、物がなくなったといっては、DさんやDさんのご主人を疑うようになりました。「物がなくたったと疑われた時、姉はよく私や夫と言い合いをしました。病気なんだからと頭では理解していたのですが、分かってもらえないとつい言い返してしまうんです。でもそれ以上に、私の家まで歩いてくることが心配でした」とDさんは当時の事を話してくれました。

悩んだDさんは、地域包括支援センターと相談し、Cさんにデイサービスの利用を勧めました。それからDさんはご主人にも協力してもらい、Cさんの家に毎日のように通い、食事から身支度まで身の回りのすべてを手伝うようになりました。「バイクで毎日通っていましたが、当時は必死だったので、暑い寒いなんてことは思いませんでした」とDさんは振り返ります。しかしその後、CさんはDさんの帰宅後、Dさんを追いかけ、Dさんの家まで歩いて来てしまうようになりました。それも暑い日でも、冬の服装で来ることさえありました。



現在、グループホームで生活するCさん。グループホームでの生活に慣れた様子で、他の入所者とも楽しそうに会話をしていた。

ふたりのことを心配した地域包括支援センターは、Cさんのグループホームへの入所を提案しました。「姉を見ず知らずの人ばかりの施設へ、ひとりで入所させることは、それが姉のためだと分かっていても、なかなか決断ができなくて…」とDさんは当時の苦しい胸の内を話してくれました。

Cさんが入所して、半年経ちました。入所後、Dさんは成年後見人になり、様ざまな手続きをしていますが、「いつか私に手続きができなくなるときが来ると思います。子どもたちにも今から姉の今後のことについて話し、協力してもらっています」と話します。また、「今、姉が安心して暮らしているのを見るとこれでよかったんだと思います。たまに夫と一緒に姉を外食に連れて行くのですが、とても楽しそうにしてくれ、姉と過ごす時間は私にとっても大切な時間になっています」とDさんは笑顔で話してくれました。

「認知症の人の介護は、経験した人でないと本当の大変さは分からないと思います。今、認知症のことが社会でクローズアップされていますが、自分の身にふりかかってくるなんて考えたこともありませんでした。認知症の介護は、家族だけでなく地域や、介護保険サービスなど多くの皆さんの協力が必要だと強く感じています。認知症は、決して他人事ではありません。だから、ひとりでも多くの人に理解してもらいたいと思っています。困ったときは気軽に地域包括支援センターに相談することをお勧めします」とDさんは語ってくれました。

地域で支える必要性

皆さんの身近な相談相手

「もしかしたら認知症かもしれない。でも、いきなり医療機関や役場には行きにくい」。この様な場合、誰に話せばいいのでしょうか。

こういった時に一声かけていただきたいのが、各地域にいる民生委員です。民生委員は、地域の皆さんの福祉に関する相談相手として、また、行政や専門機関とのパイプ役として、厚生労働大臣の委嘱を受けた人たちです。ご相談いただければ、役場の担当部署や医療機関を紹介できます。

認知症の人や家族が穏やかに生活するには

高齢化社会になり、認知症になる人も増えています。認知症になっても住み慣れた地域で暮らしたいと思う人は多いと思いますが、認知症の人やその家族は、様ざまな理由で、つい自宅に引きこもりがちになってしまいます。しかし認知症の人やその家族が、穏やかに生活をしていくためには地域との繋(つな)がりは欠かせません。その繋がりを続けていくためにも、ひとりで悩まないで、民生委員と話してみてください。

人と人とをつなぐ キーパーソンとして

毛呂山町民生委員・児童委員協議会は、各地域で主に福祉に関する相談相手として活動しています。認知症の場合、まず本人がその事実を受け止められないことが多く、その症状が軽度であるほど、ご家族から相談を受けるケースが少ないのです。そのため、発症して、家族も介護に疲れたころに相談を受けるケースが多くなっています。もっと早いうちに、適切なアドバイスが行えたのではと感じることも多くあります。認知症になった人やその家族が地域で暮らしていくためには、早めの対応が必要となるのです。

そのようななか、今年の4月から社会福祉協議会ではじめた「福祉サポーター」の協力は欠かせません。福祉サポーターは、各地域で福祉に関することで気づいたことや気になったことを私たち民生委員や区長に伝えてくれる役を担っています。福祉サポーターの気づきで、早めの相談ができた人もいます。

また、週1回から2回行われる配食サービスの利用でも、地域の人と話す機会が得られています。週に1回でも顔を見られるだけで、その人の状況を知ることができるので安心できます。

近年、地域内での人の繋がりが希薄になっているといわれます。また、核家族や単身世帯など様ざまな理由で、隣近所との付き合いがなかなかできない人も増えているようです。私たちは、このような時だからこそ、人と人との繋がりが重要であると考えています。高齢化が進む近年、地域における人と人とのコミュニケーションがより大切になっていると感じています。私たち民生委員は、こうしたコミュニケーションを図るためのキーパーソンになりたいと思っています。私たちにもっと気軽に話しかけていただきたいと思います。

落合紘一(こういち)副会長

岡野國明(くにあき)会長

森澤美智子副会長

早期発見の重要性

毛呂病院認知症疾患医療センター
（毛呂本郷38／埼玉医科大学病院同一敷地内）

地域のサポートと早期発見・早期治療

認知症は、誰でも発症する可能性がある病気です。また、患者さんも、年々増加傾向にあります。そのために、ひとりでも多くの人がその症状や患者さんに対する対応の仕方を学ぶ必要があります。

認知症になると、物を理解する能力が低下してしまいますが、その人の尊厳が失われてしまうわけではありません。接し方を間違えると、患者さん自身を傷つけてしまうこともあります。また家族にしても、介護などで過度のストレスを感じている人も少なくありません。

その様な患者さんや家族の助けとなるもののひとつが、地域の人の理解と協力です。ひとりでも多くの人に、認知症に対して正しい知識を身につけてもらいたいと考えます。周囲の人が認知症の人に正しく接することにより、家族と患者さん本人の気持ちを穏やかにしてくれるのです。

認知症は日ごろの食生活を見直したり、（具体的には塩分の取りすぎや、食べ過ぎなど）地域で行う体操教室や、趣味活動に積極的に参加することで、身体や脳に刺激を与え、予防することもできます。そして何よりも、認知症は早期発見と早期治療がとても重要になります。認知症は、早期治療をすることで進行を遅らせることができます。少しでも気になったら、まずはご相談ください。認知症疾患医療センターでは、認知症に関する診断、周辺症状や合併症への対応、専門医療相談を行っています。

私たちはこれからも、町と連携して、認知症を多くの人に理解していただき、認知症を他人事と考えず、お互いが支え合っていけるような体制づくりを、図っていきたいと考えています。

社会福祉法人毛呂病院副院長
認知症疾患医療センター長
岡島　宏明　医師

取材を終えて

認知症の取材にあたり、認知症が繊細な問題であることを再認識しました。日ごろ、認知症の人やその家族の人が抱えている悩みや苦労は、やはり本人やその家族ではないとわからないのが実状です。

しかし、ひとりひとりが、認知症のことを理解し、正しい知識を身につけるための一歩を踏み出すことが、認知症の人やその家族を支えることに繋がっていくと思います。

「すまいる　あっと」…。誰かが誰かに微笑みかけることで、笑顔の輪が広がっていけば、少しずつかもしれませんが、笑顔になる人が増えていくのではないでしょうか。「いつまでも自分らしく生きたい」とは、誰もが願うことです。そのためにも人と人が支え合い、理解し合うことが必要だと実感しました。この特集がひとつのきっかけになり笑顔の輪が広がれば、幸いに思います。

《参考資料》
「認知症を学び地域で支えよう」全国キャラバン・メイト連絡協議会、「認知症ひとりで悩まず地域でともに」認知症の人と家族の会、「認知症のお年寄りへの対応」新井平伊

【認知症についての問合せ】毛呂病院認知症疾患医療センター☎276－1486
毛呂山町地域包括支援センター☎295－2112内線156