

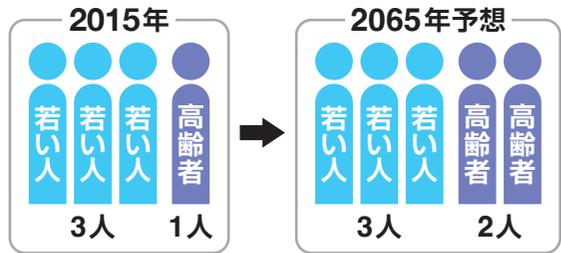
知ってる？ 認知症

考えよう! 自分にできること

監修：医療法人社団翠会 和光病院
院長 今井 幸充

高齢者がふえる日本

日本は今、子どもや若い人の数がへり、65歳以上の「高齢者」の数がふえ続けています。小学生のみなさんが50歳くらいになるころの日本は、約2.5人に1人以上が高齢者になっていると予想されています※1。



高齢者は、年をとっていくなかで、いろいろな経験を積み、社会の役に立つことをしてきました。みなさんが日ごろ当たり前に使っているものには、今の高齢者が作ってきたものがたくさんあります。

しかし、年をとっていくと、子どもや若い人にくらべて健康に関する不安も大きくなっていきます。その不安の1つに、「認知症」という病気の症状があります。認知症の人の数は今後もふえ続け、2025年には日本の高齢者の約5人に1人になることが予想されています※2。

※ 1 内閣府「令和3年版高齢社会白書」P3
※ 2 厚生労働省「認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）」P1

わたしの地域の認知症高齢者数

- 日本の人口： 人 年現在
- 日本の高齢者数： 人
- 日本の認知症高齢者数： 人
- わたしの住んでいる地域の人口： 人
- わたしの住んでいる地域の高齢者数： 人
- わたしの住んでいる地域の認知症高齢者数： 人

にんちしょう 認知症ってなんだろう

認知症は、^{のう}脳の病気が原因で、ものわすれがひどくなったり、今まで^{かんたん}簡単にできていたことができなくなったりする^{しょうじょう}症状や^{じょうたい}状態のことです。

年をとることによる「ものわすれ」とのちがい

年をとると、ものおぼえが悪くなったり、人の名前が思い出せなくなったりしますが、認知症はこのような「ものわすれ」とはちがいます。

年をとることによる「ものわすれ」は、できごとの一部をわすれても、ヒントがあれば思い出せることが多く、また、料理などのものごとの手順はおぼえているので、「ものわすれ」のせいで日常生活がうまくいかなくなるということはほとんどありません。

しかし、認知症による「ものわすれ」は、できごとのすべてをすぐにわすれてしまい、ヒントがあっても思い出せず、また料理などのものごとの手順もわすれてしまい、その結果、日常生活がうまくいかなくなったりします。さらに、今まで簡単にできていたことができなくなってしまうことから、それまで好きだったことに^{きょうみ}興味をもたなくなるなど、今までと様子がちがい、人が変わったようにみえることもあります。

年をとることによる「ものわすれ」



認知症による「ものわすれ」



年をとることによる「ものわすれ」とのちがいのまとめ

- すぐにわすれる
- 自分のしたことをまるごとわすれる(ヒントがあっても思い出せない)
- ものごとの手順がわからなくなる
- 今までと様子がちがい、人が変わったようになる

➡ 認知症だと、「ものわすれ」により日常生活がうまくいかなくなる

認知症になると… (症状の例)

ものごとの手順がわからない



なれた道にまよう



話しかけても会話にならない



不安になる。うたがい深くなる



認知症の人と今までどおりの生活をするには?

認知症の人は、「今まで簡単かんたんにできていたことが、な
んでできなくなってしまったんだろう」、「自分はどうし
ちゃったんだろう」、などと自分の変化を不安に思い、
なやんでいます。そんなとき、まわりから、「なんでで
きないの?」「何やってるの?」などとおこったように言
われたりすると、反発しておこりだしたり、不安そうな
顔や悲しそうな顔をしたりします。

また、認知症になってできなくなってしまうこともあるのですが、できることもたくさんあり
ます。それなのに、まわりの方が、何もできないと判断して対応した場合も、くやしさを悲しさ
から、おこりっぽくなったり悲しい顔をしたりします。

いっぽう、認知症の人の心にふれたときに、手をさしのべ、やさしく接することで、症状がおだ
やかになることがあります。

このように、まわりの方が認知症について知り、認知症の人の不安をどのように取りのぞける
かを考えて接することが大切です。

認知症の人の気持ちは…



もしかして、^{にんちしやう}認知症? と思ったら

まわりのおとなに相談する

まわりのおとなに相談してみましょう。

おとなの人もどうしていいかわからない様子のときは、住んでいる町の相談所(「^{ちいきほうかつ}地域包括支援センター」)で相談できることを教えてあげましょう。

地域包括支援センターとは、^{こうれいしゃ}高齢者のくらしをいろいろな面でサポートしていて、認知症についても地域で支えたりくみをしているところです。

早めに医師に相談する

できるだけ早く医師にみてもらうことで、進行をおくらせることができる場合があります。

どこの病院でみてもらえるのかわからないときは、地域包括支援センターに相談すると案内してもらえます。

認知症については、^{ふくし}地域社会において、^{いりやう}社会福祉の立場と医療の立場の両方からサポートする体制がととのっています。

何かおかしいなと気づいたら、まわりのおとなに相談して、地域の相談所(地域包括支援センター)や病院に、早めに相談することが大事です。

おばあちゃんが家に来た ～認知症って?～

ストーリー（あらすじ）

ぼくは、佐藤 陸。小学5年生。

お父さん、お母さん、お姉ちゃんの4人家族なんだけど、今度、おばあちゃんがうちで一緒に住むことになったんだ。これまでおばあちゃんと住んでいたお婆さん一家が、おじさんの仕事の都合で海外に行くことになったからなんだって。

おばあちゃんは、いつもやさしくて、時々おいしいホットケーキを作ってくれる。ぼくもお姉ちゃんも、おばあちゃんがうちに来るのをすごく楽しみにしているんだ。おばあちゃん、早く来ないかな！

● 登場人物 ●



主人公

佐藤 陸（11才）

サッカークラブに通う小学5年生



おばあちゃん

佐藤 和子（77才）



お父さん

佐藤 誠（44才）

和子の息子（長男）



お母さん

佐藤 由美子（44才）



お姉ちゃん

佐藤 さくら（14才）

卓球部に所属する中学2年生

1 おばあちゃん、どうしたんだろう？

この間、おばあちゃんが引っ越してきて、楽しみにしていたおばあちゃんとのくらしが始まった。おばあちゃんは、これまでも、働いていたおばさんの代わりに洗濯や料理をしていたそうだ。うちに来てからも、パートに出るお母さんを助けて、家事を手伝い始めた。

でも、一緒にくらすうちに、おばあちゃん、すごく年をとったなあって思うようになった。

この前、ぼくがサッカーの試合でシュートを決めたこと、レギュラーになれたことを話したときも、いつもならすごく喜んでくれるのに、何も言わず、あんまり関心がなさそうだった。お姉ちゃんは「耳がよく聞こえてないから会話に入れんじゃない？」って心配してたけれど、お父さんは「聞こえてるって。お父さんにはちゃんと答えてるよ。おばあちゃんって、もともとそんなにしゃべるほうじゃないだろ？」って言う。

でも、大好きだったドラマもみようとしなかったり、おばあちゃん、なんか別の人みたいなんだ。



● ● ● ●

何か月かたったある日。学校から帰ったぼくは、ぼくの部屋に入ろうとして、ものすごくびっくりした。おばあちゃんが、こわい顔をして立っていたんだ。

ぼくが「ただいま」と言うと、おばあちゃんは、こう言った……。

「私のサイフ」

部屋を見ると、机の引き出しやタンスの中身がめちゃくちゃに出ていて、まるで泥棒が入ったみたい。

おばあちゃんは、さらに、いろいろなものを手当たり次第に出してはひっくり返しながらか言った。

「私のサイフはどこ？」

「えっ？」思わずぼくは聞き返した。

「え、じゃなくて、私のサイフはどこ！」

「何言ってるの？知らないよ！」ぼくはそう言うのが精一杯だった。

「おまえがとったのは、わかってるんだよ！」と、おばあちゃんは言った。

「知らないってば！」

ぼくは泣きそうだった。そのとき、「どうしたの!？」とカバンを持ったままのお姉ちゃんが入ってきた。学校から帰って、さわぎを聞いてあわててやってきたんだ。



2 おばあちゃん、ぼくはそんなことしてないよ!

おばあちゃんのサイフは、いつもおばあちゃんがサイフをしまっている引き出しの中に、ちゃんとあった。

おばあちゃん、お父さんに叱^{しか}られたみたいだ。でも、おばあちゃんは「かくしてあったものを持ってきたんだろう」ってゆずらないらしい。



お父さんは「陸、悪いな」ってあやまってくれたけれど、ぼくは納得できなくて、聞いた。

「サイフ、おばあちゃんの部屋にあったんでしょ! どうしてぼくのせいだって思われているの!？」

お姉ちゃんも「自分の部屋にあるのに、陸にとられたって思うなんて…」と不満そうだ。

そのとき、お母さんが言った。

「お母さん、もしかして…、^{にんちしょう}認知症…なんじゃないかしら…」

みんなはいっせいにお母さんを見た。

にんちしょう!? 初めて聞く言葉だ。

「『にんちしょう』って何？」

ぼくが聞くと、お母さんが教えてくれた。

「^{のう}脳の病気で、ものわすれがひどくなったり、新しいことが覚えられなくなったりするの」

脳の病気……。

すると、お父さんは「いやいや、トシだから、このくらいのものわすれはあるよ!」と、おばあちゃんが^{ひてい}認知症かもしれないということを否定した。

お父さんは「とりあえず、『しっかりしろ』って言ってあるから、だいじょうぶだよ」と、ちょっとイライラした感じだった。

ぼくは、認知症についてまだよく知らないけれど、おばあちゃんがぼくにサイフをとられたと思っていることがショックだった。だから、この事件以来、おばあちゃんのことを好きになれなくなった。

3 ホットケーキが作れなかったおばあちゃん

数日後。ぼくが学校から帰ると、おばあちゃんはキッチンでホットケーキを作っていた。ぼくはおばあちゃんと二人でいるのが気まずかった。なのに、おばあちゃんは「おかえり」とか、「カバンを置いて、手を洗っておいで」とか、いつもと同じ調子だ。サイフのこと、覚えてないの!?



洗面所せんめんじょに行くとき、チラッとおばあちゃんを見た。ホットケーキはまだぜんぜんできていなかった。それどころか、なんだかポーツポーツとしているみたいだった。

「なにやってんだよ!」

ぼくはイライラした。それから手を洗ってテーブルにつき、ホットケーキができるのを待っていると、お姉ちゃんが帰ってきた。

「おばあちゃん、なにしてるの?」げげんな顔でぼくに聞く。

「ホットケーキ作ってるんだけど、ぜんぜんできないんだよ」ぼくはそう答えて、お姉ちゃんと二人で「おばあちゃん、まだ?」と様子を見に行っただ。

キッチンで、おばあちゃんはこま困っていた。粉の入ったボウルの横に、卵が山のようわに割ってあるボウルがある。お姉ちゃんが「おばあちゃん…」と声をかけた。すると、おばあちゃんは「今日は、やめよう」と言った。

「え〜? こんなに卵使って、何枚作る気だったの?」ぼくは思わず聞いた。

「うるさいんだよ!」おばあちゃんが手を動かしたとき、手が粉のボウルにあたって、ボウルが落ちた。ゆか床が粉だらけになった。

どう考えても、変だ。「おばあちゃん、どうしたの?」ぼくは声をかけた。

「なんでもないよ」

おばあちゃんはそう言ったけど、ぼくは「おばあちゃん、少し変だよ…」と言ってしまった。



すると、おばあちゃんがつぶやいた。

「もう、こんな家、いたくないんだよ」

ムツとしたぼくは「じゃあ、来なければよかったじゃん!」と言ってキッチンを飛び出した。

お姉ちゃんがぼくを呼ぶよ声が聞こえたけど、ぼくはもどらなかつた。

4 おばあちゃんの家はここだよ

その日の夜、お父さんはリビングでおばあちゃんと話していた。昼間の、ぼくとのおい合いのことだ。

お父さんは、「陸にもよく言っておいた」とか「母さんも少しおとなげない」とか言っていたけど、おばあちゃんは何も言わない。



かと思ったら、突然、「帰るよ」と言い出した。

「私は自分の家に帰るよ！」そう言って立ち上がった。

お父さんはびっくりして、おばあちゃんがいた家にはもうだれもないことを説明した。すると、おばあちゃんは混乱した感じになって「帰るんだよ、家に」と繰り返した。

「わがままばかり言うなよ…」

お父さんは困ったように言った。

お母さんが「まあまあ、お母さんも疲れてるんだから」となだめておばあちゃんを部屋につれて行った。

もどってきたお母さんは、パンフレットを持っていた。それをお父さんにわたしながら、「これ、今日もらってきたの。ちょっと見てくれる？」と言った。

パンフレットには「地域包括支援センター」「高齢者」「相談」の文字が書かれていた。そのあと、お父さんはお母さんと一緒にパンフレットを読んで何か話し合っていた。



5 にん ち しょう 認知症の人の気持ち

それからお父さんとお母さんは、近所の「ち いきほうかつ し えん地域包括支援センター」という所に、どうしたらみんながうまくらせるか、相談に行った。そこでは、こうれいしゃ高齢者のくらしをいろいろな面でサポートしているそうだ。



そして数日後、地域包括支援センターからしょうかい紹介してもらった病院で、おばあちゃんはお医者さんにみてもらうことになった。

お父さんは病院から帰ってきて、ポツンと「認知症か…」と言った。

認知症というのは、「のう脳の病気で、ものわすれがひどくなったり、新しいことが覚えられなくなったりする」って、前にお母さんに教えてもらった。

お父さんは、「認知症だとは言われたくなかった」、「認知症って進行していくものだろう?」、「もっとひどくなったら、うちで生活するのげんかいも限界があるかも…」と心配そうだ。

でも、お母さんは、お父さんはげを励ますように言った。

「お医者さんが言ってたじゃない。まだ初期のだんかい段階だし、くわしいことはけんさ検査をしないとわからないけど、イライラしたり、ふさぎしょうじょうこんだりする症状は、家族のせつ接し方でよくなったりするって」

それを聞いて、ぼくは思わず会話にわ割り込んだ。「そうなの?」

お母さんは「たいおうじょうずに対応すればね」と言って、ぼくとお姉ちゃんに、お医者さんから聞いた話を教えてくれた。

おばあちゃんは、何か失敗したときに、まわりの人がおこ怒ったりすると、どんどん元気がなくなったり、おばあちゃんらしくいられなくなったりすることがあるということ。

一番不安に思っているのは、おばあちゃん本人だということ。

今までと何かちがうってことはわかっている、わすれているつもりがなくてわすれるのが認知症なんだということ。

自分が自分でなくなってしまうような不安を、認知症の人は感じているということ。

6 おばあちゃんの気持ち



その夜、ぼくはフトンに入ってもなかなか寝られなかった。どうしてもおばあちゃんのことを思い出してしまうんだ。

おばあちゃんは、うちに来たその日から、なんだか不安そうな顔をしていた。

「サイフがない」って言ってたとき、本当に必死に探していた。

ホットケーキが作れなくて、すごく混乱して、困っていた……。

ぼくはベッドを出て、おばあちゃんの部屋まで行ってみた。

「陸ちゃん」というおばあちゃんの声が聞こえて、びっくりして中をのぞくと、おばあちゃんはベッドにすわって、すごく悲しそうな、悩んでいるような顔をしていた。

それから「ごめんね…みんなに迷惑かけてごめんね…」と言った。

ぼくは涙があとからあとからあふれて、とまらなかった。



7 認知症の人への接し方

ぼくは、認知症の人の不安を考えるようになった。

おばあちゃんは、それからもたみに「私のサイフ…」と探すことがあるけど、もう、おばあちゃんのサイフ探しは、ぼくにとって事件でも何でもない。

「わかった。ぼくが一緒に探すから、だいじょうぶだよ」そう言って、おばあちゃんと一緒に、ぼくの部屋から探すんだ。

家族みんなも、おばあちゃんの気持ちを考えながら動くようになった。

たとえば、お母さんはサイフやメガネなどの場所をメモに書いて、おばあちゃんと一緒に整理している。お父さんは、廊下のフットライトをつけて、おばあちゃんに夜も暗くならないよう安心してもらった。ぼくとお姉ちゃんは、「1日1枚カレンダー」をおばあちゃんの部屋にはりつけた。

できることはたくさんあったし、おばあちゃんのホッとする顔や笑顔を見ると、すごくうれしかった。

このあいだ、おばあちゃんが、ぼくとお姉ちゃんにそれぞれの名前を刺繍した新しいタオルをくれた。お父さんも、お母さんも、そしておばあちゃんも、いつもどおりだ。

ぼくの家は、これからも、大変なことがあると思う。でも、ぼくは、どうしたらみんなが楽しくらせるか、工夫していきたい。だって、ぼくたちは、家族なんだから。

〈おわり〉



名前

制作元

 エーザイ株式会社

東京都文京区小石川4-6-10 <https://www.eisai.co.jp>