

# みんなを支える

## 認知症を知ろう、考えよう

監修：医療法人社団翠会 和光病院  
院長 いまい ゆきみち 今井 幸充

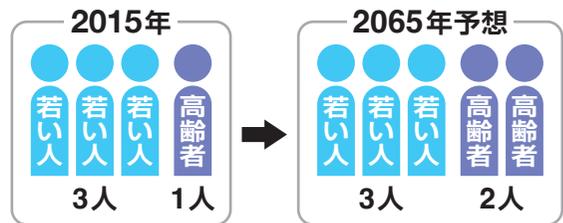
### 「超高齢社会」を迎えた日本

世界有数の長寿国である日本では、総人口が減少し、少子化が進むなか、高齢者人口は増え続けています。世界保健機関（WHO）や国際連合（国連）では、高齢化率（総人口における65歳以上の高齢者の割合）が14%を超えた社会を「高齢社会」、21%を超えた社会を「超高齢社会」としています\*1。

日本の高齢化率はすでに25%を超え、超高齢社会を迎えています。2015年には4人に1人が高齢者でしたが、2065年には約2.5人に1人（38.4%）が高齢者になると予想されています\*2。

人は誰でも年をとることで高齢者になります。年齢を重ねてさまざまな経験を積み、社会への貢献ができることはすばらしいことです。ただ、高齢になると、健康に関する不安が若い人たちより大きくなります。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増え続け、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\*3。



\* 1 横浜市「横浜都市交通計画」P102  
\* 2 内閣府「令和3年版高齢社会白書」P3  
\* 3 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

## 認知症の基礎知識

認知症は、脳の病気が原因で、もの忘れがひどくなったり、今まで簡単にできていたことができなくなったりする症状や状態のことです。

### 加齢による「もの忘れ」との違い

年をとると、もの覚えが悪くなったり、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「もの忘れ」とはちがいます。

年をとることによる「もの忘れ」は、できごとの一部を忘れても、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覚えているので、「もの忘れ」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「もの忘れ」は、できごとのすべてをすぐに忘れてしまい、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忘れてしまい、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興味をもたなくなったり見えるなど、性格が変わったように見えることもあります。

下の表に、具体的な違いを示します。

#### 加齢によるもの忘れと認知症の違い

	加齢によるもの忘れ	認知症
原因	脳の生理的な老化	脳の神経細胞の変性や脱落
もの忘れ	体験したことの一部分を忘れる (ヒントがあれば思い出す)	体験したことをまるごと忘れる (ヒントがあっても思い出せない)
症状の進行	あまり進行しない	だんだん進行する
判断力	低下しない	低下する
自覚	忘れっぽいことを自覚している	忘れたことの自覚がない
日常生活	支障はない	支障をきたす

出典:池田学 認知症—専門医が語る診断・治療・ケア,中公新書,2010,p82-85

#### 加齢による「もの忘れ」



#### 認知症による「もの忘れ」



## 認知症になると…(症状の例)

### ものごとの手順がわからない



### なれた道に迷う



### 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、悩んでいます。そんなとき、まわりから、「なんでできないの?」「何やってるの?」などと怒ったように言われたりすると、反発して怒り出したり、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、まわりの人が、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、怒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、症状が穏やかになることがあります。

このように、まわりの人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除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…



## 接し方のポイント

前のページまでのことをふまえて、認知症の人が感じている不安や恐怖を取り除くにはどのようにしたらよいか考え、やさしく接することがポイントです。

その人ができることは尊重し、何かできずに困っているときにサポートすることが好ましいです。

### 例)

- ・高齢の家族が家の中で財布が見つからないと困っていたら一緒に探す※1。
- ・町の中で道に迷っていきそうな高齢者がいたら、近くの交番にいる警察官などの信頼できる大人に相談してサポートする。

※1 財布を先に見つけたら、見つけやすい場所に置き換えるとよいかもしれません。「こんなところにあつたじゃないの」と手渡すと、本人は恥ずかしい気持ちになり、落ち込むことがあります。

## 認知症サポート体制

日本には、社会福祉と医療の両面で、認知症の本人やまわりの人をサポートする体制があります。

### 相談できる場所があります

都道府県の各市町村には、「地域包括支援センター」という機関が設置されています。ここでは、高齢者の暮らしをいろいろな面でサポートしていて、認知症に関する相談や、病院の紹介、今後の生活の支援方法などを相談することができます。

### 早めに医療機関に相談しましょう

できるだけ早く医療機関に相談しましょう。認知症は、原因となる病気によってさまざまな種類があり、種類によって治療方法や生活上の注意点が変わってきます。

認知症は進行していくものですが、認知症の種類によっては、薬で進行を遅らせることができる場合があります。

# 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暮らしが始まった。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、一緒に暮らすうちに、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。



● ● ● ●

何か月か経ったある日。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。

「おまえが盗ったのは、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、騒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、お父さんに叱られたみたいだ。でも、おばあちゃんは「隠してあったものを持ってきたんだろう」って譲らないらしい。



お父さんは「陸、悪いな」って謝ってくれたけれど、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、陸に盗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…、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。

「脳の病気で、もの忘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、このくらいのもの忘れはあるよ!」と、おばあちゃんが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盗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、なんだかボ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ら。

キッチンで、おばあちゃんは困っていた。粉の入ったボウルの横に、卵が山のよう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。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声が聞こえたけど、ぼくは戻らなかった。

## 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誰もい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。

戻ってきたお母さんは、パンフレットを持っていた。それをお父さんに渡しながらか、「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 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「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暮らせるか、相談に行った。そこでは、高齢者の暮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、「脳の病気で、もの忘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。まだ初期の段階だし、詳しいことは検査をしないとわからないけど、イライラしたり、ふさぎこんだりする症状は、家族の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割り込んだ。「そうなの?」

お母さんは「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。

今までと何か違うってことはわかっている、忘れていたつもりがなくで忘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座って、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貼りつけた。

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暮らせるか、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>