

第5回 陽だまり通信 春 特別号

■ 認知症と共に生きる。その為には正しく理解する ■

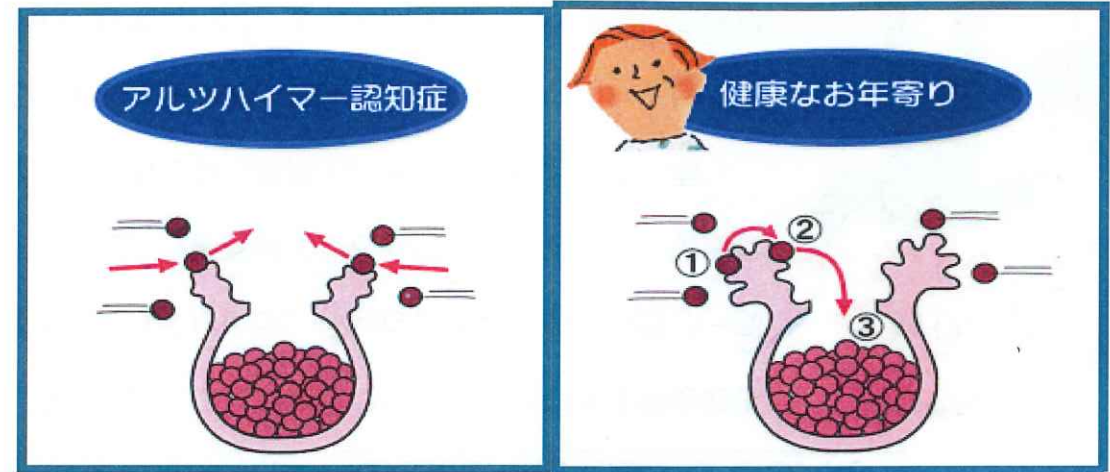
80年以上生きるのが当たり前の世の中で、2025年には認知症患者数は700万人前後に達し、65歳以上の高齢者の約5人に1人を占めると推測されています。ともに暮らす人、親、友人、ご近所さん、あなた自身が認知症になる日がくるかもしれません。これからの時代、多くの方が認知症になると考えられています。誰もがかかる当たり前の病気として、「受け入れる」ことが大事になります。そして、共に生きていく事が当たり前になると思います。ただ、いきなり「受け入れる」と言われても、なかなか難しいと思います。そこで、認知症とのうまい付き合い方を一緒に考えていければというのが、今年のテーマにしています。

認知症という病名は知っているけど、いったいどういう病気なのか知っていますか。よく知らないから余計に不安になったり、心配になったりしていませんか。環境を整えて、適切なサポートがあればできることも多く、穏やかな気持ちで安心して生活を送ることもできます。自分自身との向き合い方、また家族をはじめとする周りの方の向き合い方、知っているのと知らないでは大きな違いがあります。良好な人間関係を保つ為にも、まず正しく認知症を知る必要があると思います。



● 認知症の方は「引き算の世界」に住んでいる

認知症とは、ひと言で言えば「忘れる病気」です。図のイソギンチャクのような壺を例にして説明していきます。



生まれた時から見たこと、聞いたこと、感じたことは、運動会の玉入れのように、情報という名の玉が投げ入れられます。それを壺の先の手のような部分で受け取って、壺の中に入れます。どんどん情報を積み上げて足していく、「足し算の世界」で私たちは生きています。（経験を積み上げて能力を足していくという事）

次に、認知症の方は同じように情報の玉が飛んでくるのですが、うまく受け取る事ができないようになり、その為新しい情報を積み上げる事が難しくなってきます。また、壺の出入り口から少しずつ壊れて、穴が開いてきます。その為今まで積み上げてきた情報がこぼれ出して、新しいことから忘れていく事になります。今ある情報をどんどん無くしていくことになります。これは足し算とは逆に、情報が引かれていく(減っていく)ので、「引き算の世界」になります。では、引き算の世界とはどのような世界なのでしょうか。

▲ 今の記憶はパッと消えてしまう世界

何度でも同じ質問をされる事があります。本人に悪気はなく、常に「初めて」の気持ちで聞かれます。例えば、何度のご飯を食べていないと言われる場合は、本人にとっては食べていないが事実となっています。この場合は、食べた事は否定せずに、「今作っていますから、もう少し待って下さいね」等の否定しない返答が大切になります。

▲ 昔の事は覚えており、昔の時代を旅しておられる。

私たちが見ている世界と、認知症の方が見ている世界は、同じ景色を見ているけど違う景色を見ている事が多いです。本人は自分が思っている過去の時代を思い描き、今の生活に合わない行動や言動が見られる場合がありますが、それもまた本人にとっては事実としてとらえられます。認知症の方は、昔の事を今の事のように言われることがありますが、この症状のため本人は昔の時代を旅しながら暮らしてします。

また、抜け落ちた記憶を埋めるように、自分のイメージや思い込みで記憶の穴埋め作業をされることもあります。それは私たちからしたら、嘘としてとらえられますが、認知症の方は嘘をつきたい訳ではなく、自分の世界を守りたいという思いから出た、自己防衛機能の一つになっています。

次に、人間は目の前にある出来事を過去の経験と照らし合わせて、どういう出来事か判断します。認知症になる事で、判断が少しずつ難しくなります。どうしたらいいか不安になります。心配になります。考えれば考えるほどわからなくなり、ますます不安になります。行動は不可解な行動になっていきます。それもすべて理由があります。



● 認知症には「説得」より「納得」を！

不可解な行動も必ず理由があります。例えば、指輪がないと探している認知症の方がいるとします。昔になくしているのを忘れられている場合、なくなった事を伝えても理解していただけない事があります。その場合は「説得」であり、理解は得られません。それよりも、「〇〇さんに預けていますよ」等の安心できる内容であれば「納得」されて、訴えが軽減される事例をたくさん見えています。認知症の方との世界の違いを認め、その世界に合わせていく事が大切になります。

● 「できないこと=わるいこと」とらえないようにする

年齢とともにできないことは増えていきます。不便には感じますが、少しずつ受け入れて、足りないことを補う事を考える必要があります。まずは、この機会に周りに自分を知っていただくことから始めます。そして、いざという時の安心の為に、福祉サービス等とつながりを持っておくこと、知っておくことが大切になります。

■ 最後に認知症は早期発見と早期対応がとても大切

不安に思うことがあったら、一人で悩まず早めの相談をしてみましょう。今回は、認知症の全体像の一部を知るという事をメインとしました。次回は、認知症についてもう少し具体的に知っていただこうと思っています。地域で、笑顔で、安心して生活が送れるお手伝いができればと思っています。ご意見やご感想がありましたら、お聞かせ願えれば、励みになります。

