

ほし 彩星だより

彩星の会・若年認知症家族会 会報 第33号
平成20年9月発行



認知症介護家族と支援者の心のケア ～7月定例会での講演より

松本 一生（松本診療所院長、大阪人間科学大学教授）

<はじめに>

私のクリニックは認知症を主とする領域の方ご本人とご家族を支えるということをずっとやり続けてきています。350人の患者さんを担当しており、ということは、350家族のケアを支援していると自負しています。そのうち60～70人が若年の方です。家族支援なくしては認知症のサポートはあり得ないという考えです。

実は私の専門は、介護しているご家族の方が本当は前向きに善意をもって一生懸命やってあげたいと思っていたにもかかわらず、認知症と向き合うことでいつの間にか逆に周辺症状、精神症状と向き合うことで追い詰められ、気がつくと思ってもみなかった不適切行為に及んでしまうことの防止です。そういう人のことを善意の加害者といいます。地域の中でそういう人たちが一人でも軽減できるようにと思っています。

<認知症の症状>

皆様が案外知っているようで把握されていらっしやらないのが、中核症状（記憶が悪くなること、場所や時間がわかりにくくなること、理解できなくなること）は誰にでも出る症状であるが、周辺症状については出る人も出ない人もある、ということかもしれません。そのへんはケースバイケースであり、お一人おひとりのことを考えてあげないといけないというポイントになると思います。

<診断から告知へ>

MCIと言われるような軽度認知障害にも配慮しながら診断をするわけですが、認知症の初期のことを考えれば考えるほど、告知を受けるご本人やそのご家族の気持ち、あるいは初期の周辺症状として出てくるような不安感、気分のひずみに対して、我々が何をできるかということです。診断をつけたあとで言い放ってしまうような告知の仕方はいかがなものかと日ごろ思っています。まず、診断がついたとして、大切なのはご本人のご意思です。もう一つ確認したいのはご家族の同意です。これは若年の方には特に当てはまることだと思います。若年の方のご家族は、経済的な状況も含め、高齢の方のケアとはまったく違った状況にいるわけですから、ご家族の意思を確認せず我々医療が勝手に一人歩きを始めるのはよしたほうが良いと日ごろから感じています。

<事例>

Aさんは64歳でアルツハイマー型。夫と二人暮らしで要支援。ほとんどのことが自分でできます。新聞は読みづらいが、見出しはいつも理解できて夫と時事について話すことができる。ところが、ここ3か月く

らいソワソワすることが多くなりました。夕刻にご主人がすべてのことをしてくださるから、逆に奥様がエネルギーを持て余しすぎたのかなと思う。彼女は自分でも理由がわからないソワソワ感のために、終日台所を行き来する。トイレも近くなって一時間おきに行く。こういうケースの場合私はどう対応したか。私は今まで200件くらいの統計をとっていますが、午後4時、午後7時、午後10時というように、混乱が起こりやすいピークがあります。そこで、お食事を2人の共同作業で作っていただきました。ご本人ができることをしていただく、これが大きなポイントです。お薬を使わずにソワソワ感を押さえることができました。その代りに食事を作り始める時間をずらしました。Aさんに一番混乱がくる時間にあえて混乱を引き起こすことを避けたのです

内科の先生が安全でいい抗不安薬を出してくださったら、ソワソワがひどくなることがあります。その時するべきことはたった一つです。お薬を変える。お薬を止める。そのことを先生におっしゃっていただければ配慮してくれると思いますので、ぜひ参考にしてください。

Bさん。この方のキーワードは「疑い」です。このかたは要介護度2で72歳男性です。血管性認知症で糖尿病をおもちでした。妻と息子の3大家族。酒好きで54歳のときに糖尿病と診断された。最近の血糖値は220。ここ2か月で急に100ポイント上昇した。それと平行して妻が外で男性と逢っているように感じている。その方が私に「自分がこんな病気になったから仕方がないと思う反面、長い間夫婦としてやってきたのに、いまさら裏切られたことが腹立たしい」とおっしゃった。中等度の認知症という、つい10年くらい前まで、初期の方にはいろいろな思いがあっても、中等度になると混乱してしまわれて判断がつかないし、感情もなかなか思うようにいかないのではないかと考えていました。違いますよね。つまり、このBさんが教えてくれるのは、認知症というのは、本当に重度になる一歩手前、重度になってもと言ってもいいかもしれませんが、混乱によって出てくる誤解の感情もあれば、その方がときどき本当に垣間見せるその方らしいご家族へのおもんばかりをちゃんともっていらっしゃるということです。

<認知症によりそう心>

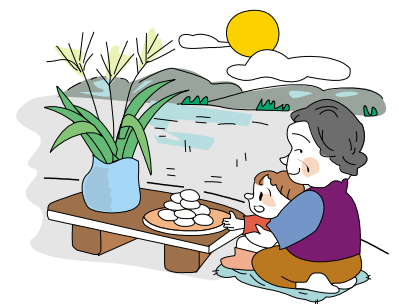
驚愕⇒否認⇒怒り⇒抑うつ⇒適応⇒再起

これは認知症と向かい合う方の心のありかたです。たとえば介護家族、ケアラーとしての気持ち、介護を支援している支援職のかたがたが区別なく感じる心の変化でもあります。

善意の加害者。追い詰められてしまって、善意があるにもかかわらず、ふと気が付くとご本人に対して手をあげてしまっていた。自分がそんなことをするつもりではないのです。ところが、追い詰められて、ふと、ついやってしまうときは、乖離状態になってそのときの自分を覚えていらっしゃらないという方が非常に多いです。その抑うつによって追い込まれてしまう行為を防ぐのが私の役割だと思ってやっています。皆さんにも傾聴していただいて、ケアラー、家族の気持ちを受け止めていただくことで、ご家族の気持ちが適応に移っていけば、ご本人を見送った後もう一度傷ついた心から再起していくことができます。

でも一つ注意していただきたいのは、認知症の症状は他の病気とちがって、また一つ、またひとつと新たなものが出てくるときがあります。たとえば、脊髄の損傷で下半身がマヒされた方の場合は、一度の受傷でマヒが起こる。それに対して慢性疾患としての認知症の場合は、今までなかった症状が新たに出るたびに、それに対して介護者の気持ちは適応からもう一度否認と怒りに戻っていく可能性がある。何度も繰り返される心のゆがみに対して、支援する方あるいは地域の方、彩星の会の皆さんはアドバイスをしていただきたいと思います。

(文責：高橋)



<編集の都合上、後半は次号に掲載します>

☆7月の定例会報告☆☆☆

7月27日(日) 会場：上智大学四谷キャンパス 図書館8階

毎回会場探しに奔走していますが、今回は上智大学をお借りすることができました。いつも通り、ミニ講演、家族交流会、メンバー交流会とそれぞれ充実した時を持ってました。

家族交流会では

今回は各グループの報告から、困っていることや要望、アドバイスなどを拾ってみました。



- ・ 本人は知っているが告知を受け入れがたい。どういう対応をしていいかわからない。
- ・ いろいろな人が世の中にいるということを皆が認める社会にしたい。効率を追求するのではなく、少し落ちててもよい。認知症の人も社会貢献に参加しているという感情をもたせる。それを察知する能力も一般の人に比べて敏感である。
- ・ 家族会を各市町村に立ち上げてほしい。
- ・ 自分の物を押し入れにしまい込む。こういう症状の時はこうすればよい、というような対処マニュアルがほしい。
- ・ まだ介護認定を受けていない。介護保険を使うのに抵抗感がある。
- ・ 3年程前から介護者である妻がうつ病になっている。
- ・ 少し病状が進んできて、介護者の夫が自分の限界を感じている。知り合い頼りにならず疲れている。
- ・ 1～7月まで4病院を転院。ある病院で抑制を受けたショックで悪化。
- ・ 行政の助けを利用した方がよい。利用するのに遠慮することはない。共倒れにならないように、協力し合っていきましょう。
- ・ 入院させてしまった罪悪感を家族会でケア。夫婦関係の喪失感。
- ・ 禁止されている煙草をすう。暴力が出てきて離婚。お風呂に入らない。こだわりが強い。
- ・ 父が母の病気を認めず母に怒りをぶつける。若年認知症の認識がないから怒る。父に認めさせたい。
- ・ 次第に暴言、暴力。精神科へ入院し薬をたくさん投与され、ほぼ寝たきりになりこれではダメだと思い、宮永先生の病院へ入院。歩けるまでになる。夜徘徊し介護者は眠れない。家では無理。今後の不安。
- ・ 介護家族の幸せも考えなければ。
- ・ 病院から転院を言われる。
- ・ 本人はやる気がない。文句を言う。



- ・ 夜中に突然怒る。会話ができない。庭の掃き掃除を何回もする。薬で少し落ち着いてきた。本人の睡眠がとれない。
- ・ 7月入院。失語症。イライラする。入院させずに好きなことをさせればよかったと思う。
- ・ 老人ホームに入所。費用がかなりかかる。
- ・ 糖尿病もちなのに、食事のコントロールができず、食べてしまう。近々合併症が心配。

- ・ 呼びかけに対する反応が少なく、無表情なのが寂しい。
- ・ 全体的には無気力な状態が顕著になってきた。進行がゆっくりなだけに、今後どうなるか不安。
- ・ グループホームを探しているが、まだ若く活動的なので合う施設が見つからない。どこも高齢者が多い。
- ・ まだ日常生活はできているが、母と娘二人の生活でこれから先が不安。
- ・ 初診から1年半後には障害年金がもらえるので、社会保険事務所に申請すべき。
- ・ 行政は様々な助成を持っているが、それを教えてくれるところがない。
- ・ 何かしら情報をきちんと提供してくれる場所、機会が必要。彩星の会で、そういった情報をまとめたものを作成してほしい。
- ・ 施設について、どのように選んでいるかの情報がほしい。どこで入手すればいいのかわからない。入所のタイミング、本人がどういう状態になったら入所すべきか判断に迷う。
- ・ 愚痴をこぼす相手がいない。
- ・ 食事の面で不自由をした。進行が早かった。若年認知症は何科を受診したらいいのか。予期しないことが起こる。
- ・ 受容までに何年もかかる。“生きる”ことがガラッと変わる。やりたいことができない。ムカつくこと、嬉しいこと全部ノートに記載。何が足りないのか見えてくる。ヘルパーに見せたら対応が変わった。

メンバーさんたちは

サポーター

植田明美 (ケアマネジャー)



夏本番、猛暑の7月27日、定例会が開かれました。

講演の間、ご家族と離れてメンバーさん達はレクリエーションに参加されました。最初は緊張の面持ちでしたが、レクリエーション会場の冷房が暑さのためあまり利かなかつたので「暑いね、ひとまず水分補給！」とお茶を飲んでいただき、少しリラックス。吹き矢と輪投げ、興味のあるほうへそれぞれ分かれて、遠慮がちに観ているだけのメンバーさんもいらっしゃいました。

途中でハーモニカ名人のMさんが曲を披露してくださいました。

♪・・・柱の傷はおととしの、五月五日の背くらべ・・・♪。

「ラバウル小唄」「春の小川」「うみ」など、レパートリーがたくさんで皆一緒に口ずさみました。

その後、気分転換で大学内のキャンパスを散策。木々が生い茂っていたので暑さは和らいでいました。途中ベンチに座って一休み。風の通り道のように心地よい。メンバーさんのIさんが「思い出したわ、私、ここの教会に何回か来たことあるわ。いつから来なくなったのかしら？」と言って、併設しているイグナチオ教会の予定表を探しに行き「またここに来ることができるわ」とうれしそうな表情をされていました。



会場へ戻り、また吹き矢と輪投げをして楽しみました。F夫妻の奥様も輪投げで高得点を出していました。今まで遠慮していたIさんもその様子を観ていてチャレンジ。なかなか的に入らず「あー、悔しい！やってみると難しいわね」と言っていました。笑顔を浮かべていました。

再びハーモニカ名人のMさんにリクエスト。懐かしい曲が次々と流れて、皆で大合唱！！「やっぱり歌っていいわね、皆で楽しめるから」と、隣のメンバーさんが呟きました。皆で輪になり、心も一つになっていました。

私事で恐縮ですが、『彩星の会・定例会』に参加させていただいたのは今回で3回目です。最初は微力ながら何かお手伝いできたかとの思いでしたが、逆に私にとってはメンバーさんをはじめ皆様から、日々の忙しさのなかで忘れかけてしまっているもの・・・感激、感動、感謝のこころを思い出させてくれる、そんな場所のような気がします。これからも一緒に活動させていただきたいと思いますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

ほし 歌壇・俳壇

(会員の皆さんの代弁者?のつもり)

「ごめんねえ」「ごめんねえ」が 「アイラブユー」と聴こえた日

(在宅から精神病院へ入院して間もなく、面会するたびに「房江ちゃんごめんねえ、ごめんねえ」と言われ、私も苦しく思い悩んでいましたが、いつの日か「アイラブユー」と言っていると思えるようになりました)

寝たきりの あなたの姿勢も「リン」として

やはり「柱」と 心に響く

(いつも字足らず字余りですみません。 皆さんも投稿してみませんか?お待ちしております)

人今人

事例報告

北区在住 H.H

本人：夫 66 歳

発症：平成 14 年頃から失語症の気配があり、適切な言葉が出なくなる。

診断：平成 15 年、大学病院で前頭側頭型と診断される。

介護度：4

自営業だったので廃業となった。

介護度3の時にデイサービスを試みたが、30分くらいで「帰る」と、止める施設の職員を振り払い暴力行為とみなされ断られた。

この頃は徘徊が激しく、後を付ける家族も疲れきってヘルパーさんを頼んだが、ヘルパーさんをまいたり振り切ったりして断られた。ココセコム（位置情報）を使用していたが金具を壊してまでも取り外し役にたたなかった。3度も迷子になり遠方まで歩き続けて警察に保護された。

知人に家族の体を少し休めるようにと山梨県の少人数の介護施設を紹介され、暴力行為(?)も大目に見て自由にさせてもらい1か月余りお世話になったが、専門病院の治療と本人に合った興奮を鎮める薬を探していただきたく、入院して1か月以上になる。

多少の拘束は覚悟していたが終日拘束され、一人でできることもさせてもらえず、食事拒否し点滴となり、点滴も大変なので鼻から流し込むようにすると言われ、現在は家族でできるだけ介助して食べさせようと昼食時に病院に通っている。

決心して病院にお願いしたのだからこのままお任せしたほうがよいという思いと、もう一度前にお世話になった施設にお願いして、短期間でも自由に生活させてあげたいという思いで悩んでいる。

自宅でできる限り夫の介護をしてきたが、もう家族と生活をしながら介護をしていくことは無理になってしまった。

秋のバス旅行

旅の思い出

彩星の会の旅はとにかく楽しかった。全面的に生活を支えてもらっている女房も一緒に旅行に行った。女房のOKをもらって働んだ生ビールがとにかくうまくて人生を幸せと感じた。中伊豆のサポーターの大川君が良かあって、また非常に楽しかった。大川君とは着る物の色も似ていて大川君には感謝したえはい。とにかくサポーターの大川君には感謝にたえな。い。中伊豆の旅行は楽しかった。ぜひともまた告知したい。大川君と露天風呂に一宿にはいっこの男同士で話をしてもまた楽しかった。えん会を高校三年生を歌ったのもとても気がよかった。次回もぜひとも告知したい。次回まで元気で生活していきたい。中伊豆のサポーターさんありがとうございます。来年もよろしくお願います。(T)

20 x 20

↑ 参加したご本人 Tさんの感想文

9月6日(土)～7日(日)の一泊二日で伊豆へ行ってきました。家族会の6回目の旅行です。参加者はご夫婦8組と親子1組、一人参加のご本人2人、家族など7人、いつものサポーター4人、現地のサポーター14人、現地サポーターをご手配いただいた顧問の比留間先生、そして新潟から駆けつけてくださった顧問の宮永先生、総勢47人でした。

出発の頃はポツポツ雨が降っていましたが、芦ノ湖では陽射しの中を遊覧船に乗ることができました。デッキに出て景色を見る人が多く、「関所跡」の船着場で日の丸の小旗を振る現地サポーターたちの姿にいち早く気づき、こちらもみんな手を振りました。

旅館に着いて、お楽しみの温泉タイム。ご本人にはサポさんがついてくれるので、家族もゆっくり温泉に入れます。夫婦だけでは難しくなった温泉旅行が実現しました。



そして次のお楽しみは宴会です。おいしいお料理を食べて、お酒も飲んで、おしゃべりをして、それからお待ちかねのカラオケ・ショーの始まりです。ご本人たちも歌うこと、歌うこと!最後はみんなでステージに上がって「青い山脈」を大合唱。二次会は、趣向を変えて、皆さんの「芸」を披露してもらいました。圧巻は家族(妻)の「尻文字」、いや色っぽいこと。部屋での三次会は深夜まで続き、久しぶりに大いに酔っぱらったという家族(夫)もいました。

翌日は、山を越えて河口湖へ向かいました。山梨名物の「ほうとう定食」の

昼食後、湖畔で散策、記念撮影をしました。それからサポさんたちとお別れのセレモニー。一人ずつ握手して（抱き合う人もいた！）バスに乗り込むと、サポさんたちはいつまでも手を振ってくれました。

ご本人もご家族も、かけがえのない楽しい時を過ごせたと言ってくれました。参加した皆さんお疲れ様でした。サポーターの皆さん、ご手配くださった比留間先生、ご多忙にもかかわらず同行してくださった宮永先生、本当にありがとうございました。まだ参加していない方も、迷惑をかける、不安だ、などという心配は無用です、来年はぜひ！ できることはできるうちにしましょう。



情報コーナー

★ 訃報

柳井明子さんのご主人良助様が7月下旬にご逝去されました。心からお悔やみ申し上げます。なお、お香典から会にご寄付をいただきました。ありがとうございました。

☆ 先日、NHKの番組で『認知症の予防術』として、おおよそ次のような内容を放映していました。

3倍なりにくくする予防術：有酸素運動。

6倍なりにくくする予防術：肥満、高血圧、高コレステロールなどの生活習慣病にならないような食生活。

8倍なりにくくする予防術：話し相手。

・・・皆さんはいかがですか？

☆ 9月の定例会

日時：9月28日（日） 13:00～16:00
会場：クラブツーリズム 会議室 （別添地図参照）
ミニ講演：「認知症介護、600症例に育てられて・・・
いま想うこと」

講師：右馬埜節子先生（デイサービスゆりの木中野 認知症ケア専門士）

相談員業務を始めて15年、約600症例。仕事として支えてきたつもりが、いつの間にか自分が支えられ、育てられていたことに気づきました。そして、人が生きるということは「支え合い、育て合い」であることを教わりました。今支えられている人も誰かを必ず支えているのだということも。この道程を報告する機会をいただいたことに感謝いたします。

家族交流会、メンバー交流会

個別相談（開始時に希望者を募り、専門職や役員がお話を伺います。会員優先。

希望者多数の場合はご要望に添えないこともありますので、ご了承ください）

彩星の会 東京事務局

住所：〒160-0022 東京都新宿区新宿1-29-5
グランドメゾン新宿東801

電話：03-5919-4185 携帯：080-5445-5298（干場）

FAX：03-5368-1956

eメール：hoshinokai@star2003.jp

月、水、金の11:00から16:00まで
役員が電話相談をお受けします。



編集後記

あんなに暑かった夏も、過ぎてしまえばあっという間。なんとなく寂しさを感じる秋になりました。

初の助成金事業の調査アンケートの集計が進められています。たくさんの方にご協力をいただき、ありがとうございました。（高）



発行：彩星の会・若年認知症家族会

平成20年9月17日

編集担当：宮永和夫、高橋恵美子

飯塚義勝、

<無断転載はご遠慮ください>