

# 飯田市認知症講演会

---

令和3年11月11日（木） 午後2時00分 開会

---

## 質疑応答形式

(1)

### ○質問者

奥様が認知症で、旦那様が介護をしています。訪問すると、「家で俺が見ているから心配ない」と対応され、周りに迷惑をかけたくないという思いがある様子です。周囲は奥様の様子を心配しサポートしたいと思うのですが、家族に受け入れてもらえない場合の対応は、どうしたらよいでしょうか。

### ○講師

非常に難しいケースですが、よくあるケースです。この5年10年でやっと、認知症という病気がオープンにはなってきましたけれども、本当に少し前まではご家族の認知症を隠して知らせないように、家から出さないようにされていた方たちがほとんどでした。まだそういうケースも多々あり、旦那様が奥様の状況に対して、自分が見ることが、最善の選択と感じるのであれば、介入のしようがなく、そこは価値観です。

その価値観は、僕たちは「オープンにしましょう」と言いますが、それでも「迷惑かけたくないから自分で見ます」と話される方たちもおられるので、そういう場合は“見守る”ことが大事で、いつか旦那様の体調が悪くなったりして、2人暮らしの生活が、破綻する可能性があると思います。そういうときに、パッと手を差し伸べてあげられるようなスタンバイをしておくことが、地域として大事なのかなと思います。

常に1から10まで介入して、何でもやってあげるというのは、決して良いことではなく、SOSを出して「助けてほしい」という方たちはサポートします。しかし、「まだ大丈夫です」といい、自分が介護することが自分の生きがい、今まで奥様に助けてもらったので、今度は自分が恩返しをという方々もいます。そういう場合に周囲は、「大丈夫かな」と見守って旦那様に声かけをする。それでもいいのではないかと思います。

(2)

○質問者

質問(1)のように、奥様が認知症であり、旦那様が介護をしています。しかし、旦那様はまだ周囲に奥様が認知症であることは言いたくない様子です。包括支援センターと連絡を取り、訪問を依頼しましたが、サポートを受けるという話にはなりません。包括支援センターの方とも周囲で見守るしかないと話したのですが、よいのでしょうか。

○講師

そのようで良いと思います。認知症というのは少しずつですけど進行もしていきますし、もちろん誰でも歳を取ります。1年後2年後には、介護されている方もだんだん体力的に厳しくなる時が来ます。元気なときから、常に関わっていることが大事で、そういうことで信頼関係ができてくる。毎日お話している。週1回顔を合わせる。このような関係が、いざという時にオープンにしやすくなると思います。

「大丈夫だよ」と言われているときから、根気強く関わっていくことが、「まだ結構です」と言っている介護者の皆さんにできる最善の方法ではないのかなとは思いますが。

(3)

○質問者

認知症の方々は、どのようなことを思っているのでしょうか。10年後20年後、自分が認知症となったとき、どんなふうに毎日感じながら過ごすのかなと気になりました。

○講師

基本的には、我々と何にも変わらないと僕は思っています。

嬉しいことや楽しいことがあればもちろん喜んでいただけますし、悲しいことがあれば、それを気持ちとして表してくれます。もちろん認知症が進むとそういう快不快の気持ちも表現しづらい方はいらっしゃいますが、感じることはすべて我々と何にも変わらないと思っています。ただ、少し言葉で言いづらかったり、うまく表現できなかつたりして僕たちに伝わらない部分もありますけれど、考えていることはまったく一緒だと思っています。

(4)

○質問者

家族が認知症と診断された頃、認知症ということになるべく人に知られないように自分で介護しようと思いついてきました。あるとき、家族会である「わたの実会」に参加し、

つながりができたおかげで、今頑張れています。

今、困っていることがいくつかあり、1つは夜中のトイレについてです。トイレではないところで用をたしてしまい、ポータブルトイレを部屋に置くなど他にも対策をしましたが、うまくいきません。また、昔の職業の時のように、今も口を出してくる。同じことを何度も聞く。周囲に関係なくその場の雰囲気を壊してしまう。など認知症の症状だと分かってもイライラしてしまいます。自分の予定通りに物事がいかないことも多くつい怒ってしまいます。しかし、反発してもお互いいい気持ちにならないので、なるべく言うことを聞くようにしています。また、家族会に参加し、いろんな方と話をする中で、勉強になったり、リフレッシュができたりしています。

○講師

多分、介護されている皆様が非常によく経験する内容であり、「家も、家も」と感じている方がいるお話だと思います。もちろん人それぞれ、家庭それぞれで解決方法が違ったり、成功体験も違うと思いますが、今お話しいただいた内容は、ぴったりとした答えはないというのが正直なところです。

まず、奥様はいろいろな困りごとにある程度慣れましたか？

○質問者

だんだん慣れてきました。

○講師

慣れていくことも大事だと思います。困りごとをなくすというのはなかなか難しいですね。どうしても何かが原因でご本人が思い込んでしまっている場合に、他のところへ目を向けるのは非常に難しいことで、僕たちがよくお話させていただくのは、「被害を最小限にする」ことです。被害が最小限になるように工夫し、本人の行動を変えずに、ご家族の怒りを最小限にする方法をまず考えるということをお勧めしています。

昔の職業のこともそうですね。これは、とても良い体験があって旦那様が、今も関心があることだと思います。しかし、昔と同じように色々口を出すので、奥様は気分がよくないと思いますが、そこで「そうだよね。あなたのようにうまくできなくてごめんね。」というふうに旦那様をうまく盛り立てる一言があると、態度が少し違ってくると思います。ただこの言葉がけは他人だから言えることで、ご夫婦だと難しく、多くの家庭でもカリカリ・イライラしていると、皆様よく言われます。

○質問者

病院や食堂へ入ったときに待ち時間が待てず、大きな声で「まだかまだか」と話します。

なので、診察が終わると一度連れて帰り、後から会計の支払をするといった、二度手間がかかってしまいます。

○講師

それもとてもよくある話です。我慢して我慢して血圧が上がるくらいイライラしても僕たちは待ちますが、認知症の方は素直にぽっと言葉に出てしまう。認知症の症状ですので、それもだんだんに慣れていただければと思うのですが。周りの目を気にしすぎずに、「認知症の症状だから仕方ない」とおおらかな気分でいられたら良いと思うのです。お医者さんがちょっと気にして早く呼んでくれれば儲けもんくらいで。特に答えになっていないと思いますが。

(5)

○質問者

本人がデイサービスへ行ったときに部屋を見ると、布団の下や洋服ダンスの中に使用した紙パンツが入っていることがあります。本人に「捨ててほしい」と話すと「まだ、使える」と言います。家族が始末して良いのか、自分でごみ箱へ捨てさせたほうがいいのか、どちらがいいでしょうか。

○講師

片付けることがご本人に何も支障がなければ、こっそり片付けてあげると良いと思います。隠したことも忘れてしまう方も多々いらっしゃいますので、もし意図を持って使用した紙パンツを隠している場合は、勝手に片付けたことで何か弊害が起こりますので、そのときはまた考えていただければと思います。

先ほどのご質問と同じで、排泄に関する悩みというのは本当に多く、僕たちも正直、よく困るケースです。実は、認知症の方々の排泄の問題がなくなるようなお薬も方法もないのです。なので、被害を最小限に食い止める方法を模索してもらいたいと思います。そのために、認知症以外の泌尿器の病気がないか相談することも方法の1つです。また、ご本人がトイレに行きたいと言う前に、時間を決めて一緒に行くと、被害を最小限に抑えられることがあります。このように、なるべく本人の行動を変えない対応を考えていただければと思います。

(6)

○質問者

老化による物忘れと認知症の違いを教えてください。例えば、老化から必ず認知

症に移っていくものなのか、科学的に検査する方法があるのか。

○講師

老化による物忘れから認知症に移行することはまずないです。ゼロだと思います。老化による物忘れは100人いたら100人起きている現象です。歳を取ったら若いときより記憶力が落ちますし、思考の能力が落ちるのは、全員が起ることであって自然現象による物忘れです。ある時期を境に認知症に変わるのではなく、認知症は風邪と一緒に、80歳を過ぎるとみんながかかりやすくなる病気です。

認知症の方々は、症状が進んでいきますし、日常生活にも支障をきたして、パートナーの方の助けが必要になったり、お薬を自分で飲めなくなったりと症状が出てきます。老化による物忘れが進んできている中で、途中で認知症を発症すると進みが早くなりますので、見分けが難しく、当然、境目は誰もわからないですね。

配偶者の方々が、自分より「あれ、何かできなくなってきたな」とか、「自分はさっき言ったこと覚えているのにパートナーの方は同じことを聞いてくるな」と少し自分との差を感じたりして、そこで初めて気づくことがあります。

○質問者

科学的に検査する方法というのはありますか。

○講師

あります。脳のMRI検査や他の検査をすると大体どのタイプの認知症なのかというのはわかります。脳梗塞を繰り返されると血管性認知症になりやすくなります。アルツハイマー型認知症やレビー小体型認知症というのは検査によりある程度わかる認知症です。ご家族や一般の方が見極めるのは難しいので、医療機関を受診していただいて検査を受けていただければ判断が可能です。

○質問者

受診するのはすごく抵抗があります。病院に行く決めてまでが特に。例えば、市の健診などで、何歳頃にこういう症状が出た人は必ず検査を受けるといような方法を作れないでしょうか。

○講師

受診のハードルが高いということですね。

○質問者

病院まで連れて行くのが大変です。本人は当然のことながら老化だと思っているけども、周りから見たら、「もしかしたら」ということがあると思います。そういう時に、病院まで

連れて行くというのはものすごく抵抗があるし、連れていくのも辛いですね。なので、例えば、「こういった症状が出たときには」あるいは「何歳になったら」、「何歳台で、こういった症状が出たときは」、調べる方法の案内や受診してくださいと連絡などがあると、家族や皆助かると思います。そのようなことはできませんか。

○講師

今お話されたことは、医療機関だけでは難しいことでして、地域やその他の機関などが関係しています。受診のハードルが高いことが、物忘れ外来を受診しづらい原因の1番であり、認知症が心配になったときに、家族が本人にも言いづらく、本人が拒否する原因だと思います。

やはり認知症ということに対するハードルがとても高く、まだまだオープンにできないこの社会が問題だと思うので、こうしてみんなで話し合ったり、今日のような場が本当に大切です。認知症はありきたりな病気であり、地域で支えていくことを共有することが第一歩で、まだ今求められているシステムはないのが現状です。

○質問者

自動車免許の更新のときには、受診しないと次の更新ができないから受診しますが、一般的には駄目ですね。

○講師

そうですね。今は自動車免許の更新の際に受診の機会を設けているシステムしかないですね。

(7)

○質問者

質問(6)に関連してお聞きしたいのですが、ご家族が病院に奥様が認知症っぽいということで受診しに行ったのですが、診察を受けに行くとシャキットするので、結果が良くて問題なく帰ってきたとのことでした。しかし、ここ2～3日、家での様子がだんだん進んでしまい困っていると話があるのですが、1度受診した方のその後の指導はしていただいているのでしょうか。

○講師

認知症の始まり、いわゆる初期の場合は、非常に見分けが難しいです。お家では確かに明らかに症状が進んでおり認知症が心配だと思われても、病院に来るとシャキットして問題ないように見える。実は、我々医師は、家での困りごとは病院で会話している時には発生

しないので医者がわからないということを踏まえて、見ているつもりですが。それでもやはり軽い場合は、なかなか見つけきれません。しかし、後からわかる場合もあるので、我々は物忘れ外来のときには、万が一「歳、相応ですよ」や「軽い物忘れで大丈夫ですよ」という診断が付いても、必ず「症状が進むようだったら受診してください」とお伝えしていると思います。

○質問者

そうなる所で終わりということになりますよね。

○講師

そうですね。一旦は終わりです。しかし、その中には進む方がいらっしゃるので、その場合は申し訳ないですが、もう1度受診していただくことになります。

○質問者

本人としては、「私は、何ともないから何で病院に行ったんだ。薬も飲む気もない」という様子だったようです。もう一度、受診するのは難しいというようでした。

○講師

やはり受診のハードルが高いということですね。

(8)

○質問者

気に入らないことがあると暴言を吐いたり、怒ったりすることが増え、認知症状もあり、家族も心配で受診をし、薬を処方してもらいました。内服するようになり暴言は止まりましたが、今度は頭が働かないのか、本人もおかしいと、どうしようもない苛立ちがあり、「頭がどうかなった」と柱に頭を打ち付けたり、「頭が痛い」と言うことがあり、「薬が強いのかな」と思い、医師に相談していないが1回分薬を飲むことをやめたら症状が良くなり、様子を見ています。質問(4)と同じで、認知症の症状と分かっているがイライラしてしまう。今は、「自分は介護士であり、これは仕事だ」と思ようにして過ごしているが、同じことの繰り返しでやはりイライラしてしまいます。

○講師

お薬も合う合わないがあり、奥様が少し減らして少し良くなったように、飲めば皆さんが良くなるわけではありません。薬をもらっても、症状が良くならなかつたり、逆に悪くなつたりする場合には、すぐに処方してもらったかかりつけの先生のところへ行き、「お薬が合わ

ない」と相談していただいて、細かく調整することが必要です。一度で症状をよくして、逆に効きすぎて、頭が働きにくくなってしまうことは認知症の薬ではよくある症状です。子どもようになってしまうこともありますので、そういうときにどうすればいいか等、今のお薬が本当に正しいのか、主治医の先生と相談していただくことが大事です。

皆さんお話されますが、イライラしてしまうことを全部我慢するのは不可能です。認知症だからと言ってすべてご家族が溜め込むというのはできないので、いらいらするのも当然ですし、逆に言い返してしまうことがあってもしょうがないことなのかなあと思っています。

(9)

○質問者

先生のお話聞いて、年齢による物忘れか、認知症なのか、その判断が難しいという話ですが、仮に認知症ということで診断をしたときに、介護度のような程度はありますか。

○講師

認知症の程度というのは、非常に大ざっぱにしか決まっておりません。認知症も症状が様々ですので、この症状が出れば軽いというものはありません。

○質問者

地域で見守っている独居の女性がいますが、1年ほど前から徘徊が始まり、昼間だけだった徘徊が、最近は夜もしております。近くにある公園の駐車場を徘徊するのですが、公園に行くには道路を横断するので交通事故を非常に心配しております。ほとんど毎日公園で見かけます。どう見守っていったらよいでしょうか。

○講師

ケースバイケースでして、徘徊も当然認知症の一症状として出てくることがあります。中には徘徊が減るような対策がとれた成功例もあります。例えば、お薬飲んで少し徘徊が減った。デイサービスに行きはじめ少し減った。夕方いつも出発する時間に誰かが少し一緒に話をしていたら、その時間だけ過ぎれば徘徊しない等。いろいろなケースがあり、何やっても徘徊する人ももちろんいます。しかし、ちょっとした工夫で、徘徊の回数が毎日から週に1回に減った」ということが多々あります。

僕たちがまずアプローチする方法は、何で出て行こうとするかの理由を考えます。本人に「どこに行こうとしているの」と聞き、「実家に行こうとしている」「仕事に行こうとしている」など答えが返ってくるものがあったり、実は、昔、散歩していた時間帯に出て行き、周りは徘徊だと思っていたことが本人にとっては散歩だと思っていたという方もいます。



やはりケースバイケースですので、「こうすると良いですよ」ということは一概に言えないのですが、主治医の先生等と相談しながら、なぜその時間に出て行こうとするのか等を一緒に考えながら、状況によっては少し回数を減らせる対策を打てる場合もありますので、ぜひ検討していただければと思います。

○質問者

その公園を散歩するのを楽しみにしている気もするので、あまり家に閉じ込めてしまうよりも、毎日の散歩を楽しみにしているのかなと感じる場合もあります。ですが、道路を横断するので見守っている側とすると、心配になりますね。

○講師

信号無視をしてしまったり、正しい道で公園まで行けなかったりと、もちろん認知症だと出てきますので、なかなかそこは防ぎようがないところでもあります。

(10)

○質問者

認知症になりやすい人となりにくい人、予防についてなどはあるのでしょうか。

○講師

なりやすい、なりにくいという、例えば、血圧が高い人、糖尿病の人というのは、実は病気がない人に比べて、認知症になる確率が少し高いということがあります。やはり生活習慣病がある方は、認知症になりやすいと言われていています。

また耳が遠い、難聴の方は耳からの刺激、先ほどお伝えしたように楽しいこと、刺激があること、積極的にいろいろな活動をするときに、やはり耳が遠い方は他の方と積極的に会話しにくくなります。「自分は耳が悪いので、うまく聞き取れないから」と言って、ひきこもりがちになったり、耳からの刺激が減ったりするとどうしても認知症は進みやすくなり、より出不精になりがちになるので、難聴というのは、認知症が進みやすい原因の一つではないかなと思います。なので、補聴器でしっかり聞こえが良くなる方は、ぜひつけていただいと勧めしています。