第９回旭川市医師会女性医師部会市民講演会「地域で支えよう認知症」報告

旭川市医師会女性医師部会　副部会長
宮　本　晶　恵
（北海道立旭川肢体不自由児総合療育センター）

第９回旭川市医師会女性医師部会市民講演会を、平成23年７月２日土曜日、旭川グランドホテルで開催いたしました。今年は、「地域で支えよう認知症」をテーマに、お二人の講師の方にお話していただきました。

まず、砂川市立病院精神科部長・札幌医科大学大学院医学研究科臨床教授　内海　久美子先生から、「知っておこう、身近な認知症」と題しましてお話をいただきました。内海先生は、旭川市出身で、札幌医大で「アルツハイマー病研究」で学位をお取りになられ、その後も積極的に認知症に取り組まれ、砂川市立病院は、北海道で一番はじめに認知症疾患医療センターのモデル指定をうけられておられます。ご講演に先立ち、京都でおこった認知症の母親殺害事件の衝撃的なDVDのご紹介があり、すし詰めの会場では、シーンとした中ですすり泣きの声もきかれました。その後、認知症の鑑別、具体的な対応の仕方、新しいお薬など、非常にわかりやすいお話でした。お話の中で、先生の温かいお人柄がひしひしと伝わってきました。

次に、旭川認知症の人と家族を支える会（愛称やまびこ会）の旭川代表をされている神戸　紀美子様から「認知症の人と家族を支えるために」と題してお話していただきました。神戸様は30年前から「旭川いのちの電話」にとりくまれておられますが、25年前からご家族の介護の中で旭川に家族会を設立されました。介護されたご家族を看取ったあとも会の活動を続けてこられた体験談を心にしみいるような語り口でお話して下さいました。

講演後の質問も活発にあり、講師の先生から丁寧にお答えしていただきました。

参加は、366名にのぼり、これまでの講演会で最高記録を達成しました。立ち見を超えて、会場の外でも椅子を出して聞いていただくことになってしまいました。それだけ、「認知症」に関心を寄せられている市民の方が多いことに改めて気づかされました。アンケートにも204名（回収率56％）からお答えいただき、大変好評であったことがわかりました。アンケートの分析では、初めての方77％、男性19％、年齢は10代から90代と非常に幅広い市民の方に聴いていただけました。介護職員12％、看護師６％と多かったのも特記されます。

今回、多くの参加者を得た中で、会場の確保など新たな課題もでてきましたが、 来年は、記念すべき講演会10周年になりますので、市民の方の健康のために、よい企画をたてていきたいと存じます。

以下にお二人の講師からそれぞれ、講演をまとめていただきました。

知っておこう！身近な認知症

砂川市立病院精神科部長
札幌医科大学大学院医学研究科臨床教授
内　海　久美子

超高齢化社会を迎えた我が国においては、認知症高齢者が230万人とも言われ認知症は今や人ごとではないありふれた疾患となっている。どんな病気でも早期発見・早期治療が大切なのは言うまでもない。認知症の中でも、約半数を超えるのはアルツハイマー型認知症（ＡＤ）である。1999年に塩酸ドネペジル（アリセプト）が発売になり、今年になってからは新たに同疾患の治療薬三剤が発売になって、治療の幅が広がった。ＡＤにおいてもより早い時期から薬物療法が開始されることにより、認知症の進行を遅らせ、少しでも長く住み慣れた地域で生活をしていくことを可能にしてくれる。また早期に診断されることにより家族が病気の理解を深め、正しい対応が可能になり患者さんへのストレスも軽減される。

ＡＤの特徴はやはり記憶障害から始まり、最初は歳のせいのもの忘れかと本人･家族も感じるが､徐々にもの忘れが進み、日常生活や社会生活に支障をきたすようになる。初診の患者・家族に「いつ頃から気になりますか？」と尋ねると、多数の方は「1～2年前から」というように年単位で答えられることが

多い。家族から詳細な情報をお聞きして、ご本人を診察すると自分の既往歴や生活歴など不確かになっていたり、最近のエピソードを失念していたりする。Mini Mental State Examination(MMSE) と改訂長谷川式簡易知能評価スケール (HDS-R) などのスクリーニングテストやさらに詳細な記憶テストを実施して、本来の能力からみてどのくらい低下しているかを判断する。また頭部 MRI や脳血流 SPECT などの画像検査も実施して、総合的に判断して臨床診断をおこない、薬物療法の適応を考える。

ＡＤの危険因子としては、高血圧・高脂血症・糖尿病・肥満などがあげられ、生活習慣病の予防は大切である。またＡＤの予防因子としては、食事面では野菜や魚・果物を取ること・運動をおこなう・知的活動や社交活動をおこなうことが、予防的に働くと言われている。

認知症の方との接し方としては、なによりも叱ったり・怒ったりして自尊心を傷つけないことが必要である。またゆったりと笑顔で、分かりやすい簡単な言葉で穏やかに接していただくことがコツである。

認知症は長生きすれば誰にでもなりうる病気であり、けっして恥ずかしい病気でもない。偏見を失くして、地域住民全体で見守り助け合っていくことを期待する。

認知症の人と家族を支えるために

旭川認知症の人と家族を支える会
神　戸　紀美子

認知症の講演のある今日を楽しみにしていた者の一人です。その上、私たちの会を紹介する時間をも頂戴し、感謝いたします。

旭川の支える会は、発会から25年を迎えました。私たちのＰＲ不足でご存知のない方もいらっしゃると思います。「痴呆症」が「認知症」と改められる以前は、「旭川痴呆性老人を抱える家族の会」という名稱でした。

皆様に会のしおりをお配り致しました。裏表紙に、道内の100か所にもなる認知症の人や家族を支える会が記載されています。名稱はさまざまです。日本で一番先に設立されたのは京都で、全ての会を束ねる本部となっています。道内では旭川より一年先に札幌に会を設立しました。

何故私が関るようになったのかをお分りいただくために、少しだけ私の事を話させて頂きたいと思います。

私は、夫の母を介護した経験を持っています。札幌の会が設立された頃、介護の最中でした。医学書を開いても何一つ参考になることがない頃でしたから、札幌の会設立のニュースに、すがるような思いで入会しました。

例会に参加は出来なくても、同じ介護をしている人々のいる安心感と励ましを貰えたような喜びがありました。

その翌年、旭川社会福祉協議会の呼びかけで旭川にも会が出来ました。

夫の母の介護を終えた時、「ああすれば良かったのでは…。こうも出来たのでは…。」などと自分の介護の不十分さを悔み、自分の役目は終ったのだから楽になりたい気持から、退会を決心しました。しかし問題を抱え、悩みながらもよい介護をしたいからと入会を希望される方々に会い、自分の辛さから逃れることばかりを考えていた勝手な自分が恥しくなりました。

介護中に、そっと心を寄せて下さった方、いつも声を掛けて下さった方々のお顔が想い出されました。

寄り添って下さる人がいてこそ明日も明後日も優しい介護ができると信じて、25年が過ぎました。また、介護している方をしっかり支えることが、認知症の方々を支えることになると思っています。

今迄何十人もの方々が入会し、介護を終えて退会してゆきました。現在すでに介護を終えた方たちが、自分のためと言われながら世話人や支援する人として働いて下さっていますし、25年間、一緒に歩き続けて下さっている方もあり励まされる日々です。

私たちの会はゆったりした会です。介護し、見守っている人々が、それぞれの環境の中で知恵を盡している介護を、大切にそのまま受け止め、ある時は、そっと異なった知恵や情報を話して支えたりします。今、悩んでいることや小さな喜びを、しっかり受容することを第一にしています。

又、今は施設やグループホーム等にも家族会が作

られていますから、私たちの会にこだわる積りはありませんが、１か月に一度の例会で、介護する方々が、病人の日々を充実したものにするためにリフレッシュできるだろうか、そのお手伝いができるだろうか…と自分に問いつつ歩いています。

今日、お聴きくださっている方の中に介護中の方がいらっしゃれば、少しお話を致します。先程内海先生に学びましたように、認知症は、記憶すること、認知することの障害が主症状です。

家族は、認知症と診断された病人を受け容れるのに暫く時間がかかります。認知症である筈がないと症状を否定したり、正そうと病人を叱ったりの、戸惑いがあります。身内間で病人を巡って問題が生じることもあり、未だに恥しい病気と考えて外部に知られまいと隠す人々もあります。

認知症の病人は介護する人の援助がなければ、充実した生活をすることが困難です。又、支える人の認知症に対する考え方、理解の仕方によって援助も左右されてしまいます。認知症という病気を理解して穏やかに対応することが特に必要とされます。

認知症だから何も分らないと勘違いしている人々がいますが、全くの間違いです。感情・情緒は保たれています。その中でも自尊心はしっかりと残っています。又、私たちの感謝や褒められる事への感情表現は素晴しく、嬉しさの笑顔は介護する人や周りを穏やかにします。ですから認知症の人の思いや感情を否定して混乱させないよう、その世界に合わせ、進行する病気ですから、動作や理解力に合わせて、失われた能力を嘆かず、残されている能力を生かす働きかけが大切です。

しかし、一人でする介護はゴールの見えないマラソンに似ています。介護は力まずに、病人のいることを近隣に知ってもらい、何かの時に協力をお願いすることも知恵です。

又、介護をしている仲間を見つけて話しあうこと、公的サービス等を利用してのリフレッシュする時間を持つこと、自分を大切にする事も必要です。

認知症の人も自分の人生の終盤を、病気と闘いつつ懸命に生きています。介護は、自分が病気の時、してもらいたいと思う介護が出来るなら、これに優るものはありません。基本は優しさです。どんな高度の介護よりも、暖かい心ある笑顔の介護です。

お聴き下さった皆様の近くに、認知症の方や介護されている方がいらっしゃいましたら、どうぞ、そっと心を寄せて支えて下さることを望んでいます。（ありがとうございました）

アンケート集計結果

参加者366名中アンケート回収数204枚／回収率55.7％

１）性別

（回答202名／回答率99.0％）

	人　数	割　合
男　性	39	19%
女　性	163	81%

２）年齢

（回答203名／回答率99.5％）

	人　数	割　合
20代	6	３％
30代	17	８％
40代	24	12%
50代	39	19%
60代	60	30%
70代	53	26%
80代	3	１％
90代	1	１％

３）職業

（回答197名／回答率96.6％）

	人　数	割　合
主　　婦	95	48%
会 社 員	17	９％
公 務 員	4	２％
自 営 業	6	３％
医　　師	2	１％
薬 剤 師	3	２％
看 護 師	12	６％
介護職員	24	12%
無　　職	14	７％
そ の 他	20	10%

※その他内訳（記載なし12名）

保健師２名

以下各１名 福祉学校講師、救急法指導員、筆耕士、施設職員、元看護師、弁護士

4）講演会は何でお知りになりましたか？

（回答198名／回答率97.1％）

	人　数	割　合
所属団体への案内	45	23％
病院・診療所にて	59	30％
友人に誘われて	27	14％
医師会からの手紙	30	15％
ななかまど	16	8％
あさひばし	11	5％
その他	10	5％

※その他内訳（記載なし１名）

家族に聞いて２名、

パンフレット（入手先は不明）２名

以下各１名 図書館、町内の回覧、市役所、薬局、インターネット

5）今までに旭川市医師会女性医師部会が主催する市民講演会に参加したことはありますか？

（回答203名／回答率99.5％）

	人　数	割　合
初めて	156	77％
2回目	25	12％
3回目	8	4％
4回目	8	4％
5回目	3	1％
6回目	2	1％
7回目	0	0％
8回目	0	0％
9回目	1	1％

6）講演会の評価

講演１

（回答194名／回答率95.1％）

	人　数	割　合
とても良い	161	83％
良い	32	16％
まあまあ	1	1％
少し不満	0	0％
不満	0	0％

講演２

（回答169名／回答率82.8％）

	人　数	割　合
とても良い	75	44％
良い	54	32％
まあまあ	35	21％
少し不満	5	3％
不満	0	0％

7）講演時間はいかがでしたか？

講演１

（回答188名／回答率92.2％）

	人　数	割　合
大変長い	14	7％
少し長い	9	5％
丁度よい	145	77％
少し短い	18	10％
大変短い	2	1％

講演２

（回答172名／回答率84.3％）

	人　数	割　合
大変長い	12	7％
少し長い	27	16％
丁度よい	126	73％
少し短い	5	3％
大変短い	2	1％