

認知症の新常識 ④

群馬大学・名誉教授 山口 晴保

認知症は高齢者から恐れられ、一番なりたくない病気の代表とされています。しかし、認知症になってもよいことがあると本誌21号や22号で述べてきました。また、23号ではごく初期であれば、前向きなライフスタイルで回復の可能性もあることを示しました。今回は認知症ポジティブのまとめです。

認知症になっても幸福

皆さん、自分やご家族が認知症になったとき、友人や家族にそのことを公言できますか？なぜか日本人には認知症を「恥」ととらえる文化があり、そんなことは恥ずかしくて言えないとう本人・ご家族にしばしば遭遇します。その一方で、ご近所や友人に公言し、たくさん助けてもらっている本人・ご家族もたくさんおられます。私は認知症になっても、本人・ご家族がポジティブに幸せに生きてほしいと思っています。ここでいう幸福はポジティブ心理学の幸せです。「自己効力感が高い(自信がある)」「もてる能力を発揮できる(活躍できる・役割がある)」「利他的(他人に親切にしてあげる)」「楽観的に物事をとらえることができる」「多様な友達がいる」「人生の目標を持っている」などが幸せな人で、決してお金持ちということではありません。認知症になっても、そのことを公言し、社会に役立つことも可能です。ここに示したような生活を送り、幸福に生きられます。

認知症を発症してから社会貢献して生きがいを感じている人を紹介します。名古屋市の山田真由美さんは、若年性アルツハイマー型認知症を発症しましたが、認知症キャラバンメイト(先生役)の講習を受けて資格を取り、認知症サポーター講座で自分の生活のしにくさを実演して(例えば服を上手に着られない)、症状理解に役買うという役割で、人生を有意義に過ごしています。認知症になったからこそ、別の人生が広がったと前向きにとらえているのです。

このように認知症になった時に、「自分は認知症だ」と周囲に言える、そしてそれが恥ずかしいことではないという社会(地域)が必要です。本人・家族の意識を「恥→普通のこと」に変えること、そして地域のなかの「困った人」「何もできない



人」などの偏見を無くすことの両方が必要です。認知症は明治時代は狂(キチガイ)と言われていました。それが痴呆を経て認知症に変わりました。認知症による生活困難はありますが、地域社会の中で普通に受け入れられ、尊厳が守られ、権利を奪られない……ノーマライゼーションの流れです。

小さな幸せに気づく

認知症の介護は大変というネガティブな意見を否定するつもりはありません。大変なのは事実です。しかし、大変な介護の中で小さな幸せ(ポジティブな出来事)に目を向けられる人は介護うつになりにくいのです。本誌22号でも示したようにネガティブな気持ちが心を支配した時は「ストップ」の掛け声と動作で気持ちを切り替えましょう。

シェイクスピアの戯曲「ハムレット」に「世の中には幸福も不幸もない。ただ考え方でどうにでもなるのだ」という言葉があります。視点(考え方・とらえ方)次第で人生が変わってくることを示しています。外見的幸福や不幸という状態(立ち位置)があるのではなく、その人の心のベクトルの向きが幸・不幸を決めます。たとえ立ち位置が外見的に不幸でも、心のベクトルがポジティブ(上向き)であれば幸福で、外見的幸福が幸福でも心のベクトルがネガティブ(下向き)だと不幸だと思います。

認知症にやさしい地域づくり

認知症の国家施策である新オレンジプランは認知症にやさしい地域づくりを目指しています。これは、1) 認知症に対する偏見をなくそう、2) 認知症を理由に医療や介護を拒否されるような差別の撤廃、3) 認知症の人もそうでない人も地域社会の中で受け入れられて普通に生活できる地域、4) 認知症の人が積極的に社会に出て役割を果たす(先ほどのメイト役の例のように)。こんな風になったら素晴らしいですね。

認知症 なくても幸せ ポジティブに

やまくち はるやす
山口 晴保



群馬大学・名誉教授、認知症介護研究・研修東京センター・センター長

1976年に群馬大学医学部を卒業後、群馬大学大学院博士課程修了(医学博士)。専門はアルツハイマー病の神経病理学やリハビリテーション医学(日本リハビリテーション医学会専門医)。アルツハイマー病の病態解明を目指して、脳βアミロイド沈着機序をテーマに28年にわたって研究を続けてきた。また、認知症の進行を防ぐ脳活性化リハビリテーションにも取り組んでいる。これらの研究成果を集大成し、2005年に『認知症の正しい理解と包括的医療・ケアのポイント一快一徹！脳活性化リハビリテーションで進行を防ごう』(協同医学出版社)を出版した。一方、群馬県地域リハビリテーション協議会委員長として群馬県の地域リハビリテーション連携システム作りを力注ぎ、2006年から「介護予防サポーター」の育成を進めてきた。また、くま認知症アカデミーの代表幹事として、群馬県内の認知症ケア研究の向上に尽力している。日本認知症学会副理事長、第27回日本認知症学会学術集会(2008.10、前橋)会長。