



【街歩きの風景】

仙台市健康福祉局健康政策課や仙台市健康増進センターがすすめるウォーキングコースの風景をご紹介します。詳しいコースマップはこちらでご覧いただけます。
<https://www.senkenhuku.com/health/walkingmap/>



【七北田公園回遊コース】

七北田公園遊歩道を一周するコース。園内に咲く季節の草花や、七北田川の静かな流れ、泉ヶ岳を眺めながらウォーキングを楽しめます。円形の特徴的な建物が目印の都市緑化ホールは休憩に最適。

「もの忘れ」気になりませんか？—認知症の話—

東北福祉大学総合福祉学部 福祉心理学科 教授
認知症介護研究・研修仙台センター センター長

加藤 伸司

「もの忘れ」気になりませんか？－認知症の話－

東北福祉大学総合福祉学部 福祉心理学科 教授
認知症介護研究・研修仙台センター センター長 加藤 伸司

認知症の人は どのくらいいますか？

日本には500万人を超える認知症の人がいるといわれています。これは南東北3県（宮城県、山形県、福島県）の総人口とほぼ同じ数です。認知症は歳をとれば誰でもなる病気ではありませんが、高齢になるほど認知症になる人は増え、80代後半になると認知症になる人は4割を超えます。つまり、高齢夫婦のどちらか一方に起こる可能性がある病気であり、国民一般に起こりうる病気といってもいいでしょう。また65歳未満で発症する若年認知症の人は4万人近くいることが分かっています。認知症の人の多くは施設や病院で生活していると思われがちですが、半数は在宅で生活しており、そのうちの半数は老夫婦世帯や単身世帯です。

一般のもの忘れとの 違いはなんですか？

認知症には、いくつかの種類がありますが、最も多いのがアルツハイマー型認知症で、全体の6割以上を占めています。脳の細胞は一般の人でも歳をとるにつれて減っていきませんが、アルツハイマー型認知症では、それが病的に減少していくのが特徴です。みなさんの中にも、もの忘れが気になる人がいるかもしれませんが、もの忘れは高齢者だけではなく、若い人や子どもにも起こります。アルツハイマー型認知症は、もの忘れが中心的な症状ですが、一般のもの忘れと認知症のもの忘れには大きな違いがあります。

一般のもの忘れは体験の一部分を忘れるに過ぎません。一方認知症では、体験全体のもの忘れが起こります。一般の人でも、約束の時間を忘れることはありますが、認知症の人は約束したこと自体を忘れるようになります。また電話があつて、伝言を頼まれたとき

に、電話してきた人の名前を忘れることはありますが、認知症では、電話があったこと自体を忘れるようになります。このように体験自体をそっくり忘れてしまうので、朝食で何を食べたのかを忘れるのではなく、朝食を食べたこと自体を忘れるようになるのです。「嫁はご飯を食べさせてくれない」というのもこのためです。ご飯を食べたことを忘れるくらいですから、自分が忘れていと言うことに気がついていません。また時間や場所、よく知っている人の見当がつかなくなってきました（見当識障害）。これらの症状が現れてくるため、日常生活を一人で営むことが難しくなってきます。（表1）

認知症の人の気持ちを考えてみましょう

認知症は何も分からなくなる病気だから、周りは大変でも本人は幸せだという人がいます。はたしてそうでしょうか。認知症は本人にとっても家族にとってもつらい病気です。なぜならば、忘れたいことを忘れるのではなく、忘れたくないことも忘れてしまうからです。自分が何をしていたのか思い出せないことや、ここがどこかだか分からないという症状は認知症の人を不安にさせます。また思い出せそうなのに思い出せない不快感、思い通りに事が運ばない事によるイライラした気持ちな

表1. 生理的老化と認知症の違い

生理的老化	認知症
【体験の一部分のもの忘れ】 <ul style="list-style-type: none"> ・ 約束の時間を忘れる ・ 電話を受けた相手の名前を忘れる 	【体験全体のもの忘れ】 <ul style="list-style-type: none"> ・ 約束したこと自体を覚えていない ・ 電話を受けたこと自体を覚えていない
【もの忘れの自覚がある】 <ul style="list-style-type: none"> ・ 自分が忘れっぽくなったことを感じている 	【もの忘れの自覚があまりない】 <ul style="list-style-type: none"> ・ 自分が忘れていることに気づいていない
【見当識は保たれている】 <ul style="list-style-type: none"> ・ 月日や時間の大体の見当をつけられる ・ 知っている場所で道に迷うことはない ・ 知っている人を間違えることはない 	【見当識の障害があらわれる】 <ul style="list-style-type: none"> ・ 月日や時間の見当がつかない ・ よく知っている場所でも見当がつかない ・ 知っている人のことが分からない
【日常生活に支障はない】 <ul style="list-style-type: none"> ・ 日常生活を1人で営むことができる 	【日常生活に支障があらわれる】 <ul style="list-style-type: none"> ・ 日常生活を1人で営むことが困難

図1. アルツハイマー型認知症：本人が感じていること



どさまざまな心理的な問題を抱えながら生活しているのです。(図1)

認知症のケアで気をつけることは何ですか？

アルツハイマー型認知症のもの忘れは、記憶と密接に関連している脳の海馬(かいば)と呼ばれる部分の脳細胞が死滅していくことによって起こります。死んでしまった脳細胞は元にもどらないので、もの忘れがよくなることはありません。リハビリや脳トレが有効という人もいますが、労力が大きい割に効果は薄いものです。私たちでも、「言ったよね」「聞いてないよ」という体験をすることがあると思います。これはどちらかが勘ちがいしているわけなのですが、お互いに自分が正しいと

思っているので、解決することではなく、お互いに不愉快な思いをすることになります。認知症の人に「言ったよね」といっても、聞いた覚えが全くないので、それは言いがかりのように聞こえてしまい、不愉快な気持ちにさせてしまうのです。

もの忘れを指摘してもいいことは何もありません。繰り返し同じことを聞いてきたとしても、その都度同じことを答えてあげることがお互いにとってストレスの少ない方法と言えるでしょう。「病気が原因」と割り切って考えるしかないのです。また時間や場所、人などの見当がつかなくなるのは、記憶の障害によるものなので、これも改善することはありません。しかし、周囲の気配りや配慮によって本人の混乱も少なくなっていくます。時間が分か

らなくなったのであれば、カレンダーの終わった日に×をつけていくとか、大きな時計を見えるところに置き、「もう10時だからお茶にしましょう」など会話の中に時間を入れていくことなどが有効です。場所がわからなくなって困っているのは認知症の人自身なので、分かりやすくする工夫も大切です。特に家の中では、慣れ親しんだ環境を変えないことや、トイレなどに目印を付けてあげるのも一つの方法でしょう。外出して道に迷うようであれば、本人の持ち物や洋服などに連絡先を書いておくなどの工夫も必要です。

病気が進行してくると、家族など親しい人のことが分からなくなってきました。奥さんや子どもが分からなくなるということは、家族にとってはショッ

クな出来事です。特に夫婦の間で「あんた誰？」と言われると、「私のことも分からないのか？」と辛くなってしまうでしょう。人が分からなくなるという場合でも、まったく分からなくなっているわけではなく、関係性が分からなくなっていることが多いようです。よくみる顔だけど、それが奥さんなのか、妹なのか、親戚なのかが分からないという状態です。「私のこと誰だか分かる？」と聞くことは、相手が誰だか分からなくなっている認知症の人にとってはストレスになります。それよりは、「あなたの奥さんよ。美人でしょう？」というくらいの余裕があった方が、お互いに穏やかでいられるものです。(表2)

表2. 認知症の人との関わりの工夫

【もの忘れに対するケアの工夫】

- ・もの忘れをせめない
- ・同じことをいわれてもそのたびに同じことを伝える

【時間の見当がつかなくなったときのケアの工夫】

- ・日めくりカレンダーを使ったり、カレンダーの終わった日に×をつける
- ・大きめの時計を見えるところにおいておく
- ・会話の中に、季節や月日、時間などの話題をいれていく

【場所の見当がつかなくなったときのケアの工夫】

- ・家の中では、トイレなどに目印を付けておく
- ・タンスの引き出しに中が何か分かるような名札をつけておく
- ・外出して道に迷う場合は、持ち物や服に連絡先を書いておく

【知っている人の事が分からなくなったときのケアの工夫】

- ・「私誰だか分かる？」という質問はしない
- ・自分が誰なのかを本人に伝える

認知症になってもできることはたくさんあります

認知症という病気は、進んでいく病気ですが、だからといって何もできなくなってしまうわけではなく、特に初期の段階ではできることがたくさんあります。何もできなくなったと思って周囲が何でもやってあげることは決していいことではありません。できることまで取り上げてしまうと、本当は出来ることもだんだん出来なくなっていくだけでなく、認知症の人の自信を失わせることにもつながります。何でもやってあげるのではなく、できることはなるべくやってもらうことが大事です。認知症の人自身が「私はもう終わりだ」と思って落ち込んでしまうことはよくあることです。1人では出来ないことでも、ちょっと手を貸してあげれば出来ることも多いものです。食事を全部自分で作ることはできなくて

も、ひとつずつ手順を教えてあげればできることは多いのです。そのことが認知症の人が生きていくための自信にもつながり、病気になった自分でもできることがあるということを実感してもらうことにもつながります。

家族はどんな心構えが必要ですか？

認知症の人を介護する家族を支えていくことは大切です。寝たきりの人の介護と違うのは、認知症が目に見えない病気だということです。また、からだが比較的元気な認知症の人に対しては、目が離せないという問題があり、家族にとってストレスになります。認知症の介護の大変さは、認知症のことを知らない人にはなかなか分かってもらえない事です。近所や身内に認知症の人を介護している人がいれば、一言ねぎらいの言葉をかけてあげてくださ

表3. 認知症の人を介護する家族の心構え

- ①介護する家族が健康でいること
- ②手伝ってくれる人を探すこと
- ③いろいろなサービスを上手に利用すること
- ④相談できる人や場所を見つけること

い。また「私に手伝えることがあれば
言ってくださいね」と言うようにお手
伝いできることがあれば、手を差し
のべてあげてください。そうすることが
孤立しがちな介護家族にとって何より
の救いとなるのです。

いつか自分も認知症の人を介護する
家族の立場になるかもしれません。認
知症の介護は非常に負担が大きい

で、決してひとりで抱え込まないこと
です。介護する家族の心構えとしては、
家族自身が健康であること、手伝っ
てくれる人やいろいろなサービスをうま
く利用すること、相談できる人や愚痴
をこぼせる相手を見つけることなどが
あり、これらのことを心がけることが
介護を長続きさせる秘訣となります。
(表3)

プロフィール

1956年生まれ。聖マリアンナ医科大学病院臨床心理士、北海道医療大学看護福祉学部臨床心理学専攻講師、助教授を経て現職。現在認知症ケア学会、日本老年精神医学会、日本老年社会科学会、日本老年臨床心理学会の理事を務める。著書には、「認知症の人を知る～認知症の人は何を思い、どのような行動をとるのか～」(ワールドプランニング社)などがある。

コラム

「認知症予防」

認知症発症の危険性が高いものには、糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病、肥満、たばこ、頭のけがなどがあるため、これらの予防や治療に心がけることが大切です。逆に予防効果が期待されるものとしては、継続した運動習慣、読書やゲーム、楽器演奏、ダンスなどの趣味活動のほか、魚介類中心の食事、肉、緑黄色野菜、果物、大豆、ナッツ、コーヒーや野菜ジュースの摂取などがあります。予防に向けて今日から心がけてみてはいかがでしょうか。

休日テレホンサービス

☎022-223-6161

〔休日／7:00～16:00〕

宮城県休日・夜間診療案内 (仙台市内)

☎022-216-9960

FAX兼用

〔24時間〕

日曜日・祝日

内科・小児科

在宅当番医

広南休日 内科・小児科診療所

☎022-248-5858

太白区長町 5-9-13 (高齢者向け住宅「時のかけはし」2F)

診療受付時間
8:30～17:00

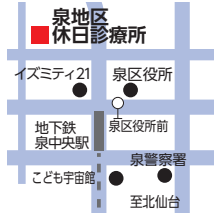


泉地区 休日診療所

☎022-373-9197

泉区泉中央 2-24-1 (仙台銀行ホール イズミティ21北側)

診療受付時間
9:00～16:00



内科
・
小児科
・
整形外科

※毎回異なりますので、
「仙台市政だより」の
「休日当番医」をご覧ください。

日曜日・祝日・夜間・土曜日午後

急患センター

☎022-266-6561

若林区舟丁 64-12



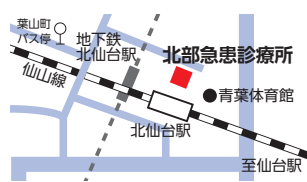
●診療科目・時間

診療科目		内	外	整形	婦人	眼	耳鼻
診療受付時間		科	科	外科	科	科	咽喉科
平日	19:15～23:00	○	○				
	23:00～翌朝 7:00	○					
土曜	14:45～23:00	○	○				
	23:00～翌朝 7:00	○					
日曜・祝日	9:45～17:00	○	○		○	○	○
	18:00～23:00	○	○				
	23:00～翌朝 7:00	○					

北部急患診療所

☎022-301-6611

青葉区提町 1-1-2 エムズ北仙台2階



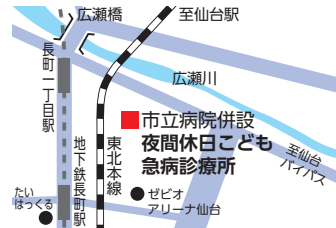
●診療科目・時間

診療科目		内	小	外
診療受付時間		科	児科	科
平日	月～木曜 19:15～23:00	○		○
	金曜 19:15～23:00	○	○	○
土曜	14:45～23:00	○	○	○
日曜・祝日	9:45～17:00	○	○	○
	18:00～23:00	○	○	○

夜間休日子ども急病診療所

☎022-247-7035

太白区あすと長町 1-1-1 市立病院1階



●診療科目・時間

診療科目		小
診療受付時間		児科
平日	19:15～翌朝 7:00	○
土曜	14:45～翌朝 7:00	○
日曜・祝日	9:45～17:00	○
	18:00～翌朝 7:00	○