

2023年度 公益財団法人青樹会 滋賀八幡病院 公開講座

平素は、当院の運営にご理解、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

当院では住民のみなさまに、健康に関する研修会を毎年開催しております。2019年度までは会場での研修会を行っていましたが、昨年は新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため形式を変えホームページ掲載により、情報をお伝えさせていただきました。今年度は是非とも会場形式での開催をと願っていましたが、昨今の社会状況を踏まえてやむを得ず今年度もホームページ掲載での情報発信とさせていただきます。

2023年度の研修内容は「心の健康について」です。日頃より認知症看護の分野でご活躍されておられます**認知症看護認定看護師 小川 千聡**さんに執筆いただきました。住民のみなさまには、この講座が心の健康への知識と理解を深めて頂くきっかけになれば幸いです。



認知症になっても 諦めなくてよい社会を目指して



社会医療法人 誠光会 淡海医療センター
認知症看護認定看護師

小川 千聡

皆さん、初めまして。

私は草津市にいます、社会医療法人 誠光会 淡海医療センターで認知症看護認定看護師として活動している小川^{ちさと}千聡と申します。現在は患者総合支援センターという部署で、入院患者さんの退院支援や、日々外来・病棟の認知症のある患者さんの看護をおこなっています。

日本における認知症高齢者は2025年には65歳以上の約5人に1人、75歳以上の4人に1人、つまり700万人近くが認知症を有すると推定されています。認知症は年を重ねれば誰でもなりうる、ありふれた病気であると言ってもいいでしょう。そんなありふれた病気になりつつある認知症に皆さんはどんなイメージをお持ちでしょうか。認知症になってしまうと「何も分からなくなる」「認知症になったら人生終わり」そんなイメージをお持ちではないでしょうか。

残念ながらこのような先入観や偏見といったイメージが現在でも先行し、自分や家族が認知症になったとしても、周りに言えなかったりする現状が少なからずあると感じています。

ひとむかし前「痴呆」という呼び名であったこともその一因でしょう。今でも「ボケる」などという言葉はテレビでも使われていたりして、私は違和感を覚えることもしばしばです。認知症の人は認知症と診断されたその日から突然何も分からない人になるわけではないですよ。認知症の症状が少しずつ出現



公益財団法人 青樹会

滋賀八幡病院

していてもその人はその人なのです。少しずつ出来ないことや分からないことが増え、その人自身が一番もどかしく思い、自信をなくし、自分は認知症ではないと否定し認めたくない気持ちと戦いながら生きておられます。院内でお話しさせていただく患者さんの中には、「大丈夫、できるから」とお手伝いを断られることがあります。それは人として当たり前のプライドから来る言動なのだろうと感じます。



認知症は認知機能の低下によって日常生活・社会生活に支障を来すようになった状態のこと、つまり「暮らしの障害」です。朝起きて、顔を洗って歯を磨いて、朝ご飯を食べて支度をして出掛ける、そんな当たり前に出来ていたことができなくなっていく症状です。もし、自分がそうなったらと考えるとどうでしょうか。大切なのは「認知症」だから、と特別な色眼鏡で見るのではなく「一人の人間」として対応することだと思います。

また認知症の人は「出来ることを奪わないで」と言われます。認知症になったから出来ないだろう、危ないだろうと選択肢を奪われることがあります。しかし認知症の人の出来ていることを奪うことでそのうち本当に出来なくなってしまうのです。認知症の人は、出来ることをやり続ける重要性を知ってほしい、そのサポートをしてほしいと思っておられます。

そんな認知症の人の“語り”をいくつかご紹介します。

「自分がこの病気になって周りに迷惑をかけていないか、と思うことがある。」

「何か言われると理不尽に感じ怒ってしまうが、怒った後に後悔する。これまで出来ていたことがなぜ出来ないかと思う。」

「物忘れをする自分に、こんなはずじゃなかったとイライラする。」

「家族が物忘れをすることを認めて接してくれている。」

「物忘れを指摘する周りの人たちが間違っていると思う。一方で忘れっぽくなっていると思ってしまう自分がいる。病気だと思ったり、年相応だと思ったりする。グレーな気分。」

これらの言葉を聞いて、どう感じましたか？

認知症の人は苦悩の中で生活されていることがよく分かると思います。



認知症の方が求めるニーズ

- 認知症の人は認知症の人として一括りに対応されるのではなく、一人ひとり個性のある人間として認め、向き合ってほしい
- 励まされたり、元気づけられたりするだけでなく、陰性感情を含めて自分の気持ちを出したい時があり、それを誰かに聞いてほしい
- 自分にも一定の価値があると認めてほしい
- 自分のすべてをそのまま受け入れてほしいとまでは言わないが、気持ちや態度に対して初めから非難的態度を取ってほしくない

これらのニーズがあることを知っていただければと思います。



わが国では、2014年に各地に点在する認知症本人の“認知症への偏見をなくしたい”“社会を変えたい”という思いから、日本初の認知症当事者組織である「日本認知症本人ワーキンググループ」が発足し、現在まで様々な活動をされています。2023年6月「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」いわゆる認知症基本法が成立しました。

この認知症基本法はこのワーキンググループの願いである“認知症を現に体験している本人だからこそ気づけたこと、試行錯誤したことをもとに、よりよく生きていくための医療やケア、社会のあり方を自分たち自身から提案していく”そんな声が反映されたものとなっています。

今後様々な施策が施行されていくかと思いますが、看護師として、また一人の日本人として、認知症のある人もそうでない人もお互いを認めながら支え合い、「最後まで自分らしく生きていく」そんな社会になっていくことを願い、これからも活動していきたいと思っています。

講師プロフィール

認知症看護認定看護師 小川 千聡氏

社会医療法人 誠光会 淡海医療センター
患者総合支援センターで認知症看護認定看護師
として活動中

京都の看護学校卒業後、病棟・外来経験を得て
社会医療法人 誠光会 淡海医療センター入職
一般急性期経験は9年、患者総合支援センター経験は2年

- 認知症看護認定看護師 2020年12月に取得
- 役職：主任

小川さんコメント

去年7月にうちの子になった
黒柴「りくも」
家族全員メロメロです



みあげるりく



おもちゃをくわえるりく