

100万市民と仙台市医師会を結ぶ情報誌



ご自由にお持ち帰り  
ください

# てとてとて

vol. **51**

2020年12月



**特集**

認知症と生きる  
明日の希望



仙台市医師会・仙台市医療センター

<https://www.sendai.miyagi.med.or.jp/>

仙台市医師会



## 向き合い、支援につなげる希望の医療を

医療法人社団清山会理事長  
いずみの杜診療所

山崎英樹 先生

認知症に対する不安を、いま多くの方が抱えています。予備軍を含め800万人以上が認知症と言われる中、当事者がその思いを発信し、偏見のない暮らしやすい社会を求め、動きが広まっています。「当事者の視点」は医療にも変化をもたらししました。

### 確定診断は専門医が慎重に

認知症の原因疾患はさまざまです。昔は「アルツハイマー型認知症」は日本人には少ないと言われていましたが、のちに多いことが分かり、さらに「レビー小体型認知症」の存在が明らかになり、最近では後期高齢者の発症はアルツハイマー型とは別の「タウオパチー」が原因、と指摘されています。このように発展途上にある分野ですから、確定診断や薬の処方には慎重に行わなければなりません。  
最初の診断はやはり専門医が適

切です。「日本老年精神医学会」「日本認知症学会」が認定する専門医（それぞれのホームページで紹介）や、仙台市の「認知症疾患医療センター」（いずみの杜診療所・東北医科薬科大学病院・仙台西多賀病院・東北福祉大学せんだんホスピタル）がよいと思います。心配な人はかかりつけ医に相談し、早めのタスキングで紹介してもらうことをお勧めします。  
早期の受診をお勧めするのは、一つは、「正常圧水頭症」などの治る認知症を逃さないため。もう一つ

は、アルツハイマー型などの場合、進行には個人差がありますが、早い段階で今後の暮らしに備えるためです。

### 本人尊重の丁寧な医療

最初の受診は誰しも不安です。中には家族に背中を押されて不本意な表情の方もおられますが、診察して丁寧に説明すると、「違和感の原因はこれだったのか」と納得されたり、納得はできないけれど「礼儀正しい態度をとる人間（医者）の言うことだから聞いておこ



う」と通ってくださったりします。後者の背景には、「今まで自分の言うことを聞いてもらえなかった」「否定されたり、軽んじられたりした」という思いがあります。

私自身も、かつては患者さんに変失礼な態度をとっていました。本人を目の前に、家族の話ばかり聞いて診察したつもりになっていたのです。「本人抜きの医療などありえない」と気付き、きちんと向き合うことを心掛けるようになったのは、丹野さん(特集03参照)はじめ「発信する当事者」との出会いがあったからです。

## 「障がい」と「人権」

私は、認知症は「疾患」という側面はあるものの、「障がい」と捉えた方がよいのではないかと考えています。

医療の視点ではなく、本人の視点に立つと、認知症というだけで

偏見を持たれたり、閉じ込められて行動を制限されたりすることに強い抵抗感があります。一人の間として主体的に生きる権利が、「病気だから」「危険だから」という理由で簡単に奪われてしまう。この現実には、当事者たちが声を上げるまで目を向けられませんでした。

障がいのある人の人権が守られるように、認知症の人の人権も尊重される社会であってほしい。診断後の人生を自らの力で再構築できるよう、対話や配慮のある環境を作ってほしい。「早期発見」を「早期絶望」にすることなく、「希望のあるもの」にしたいのです。

## 揺れる家族の心理

一方、家族には家族の事情や心理があることも承知しています。家族に対しては、話を聞いて、本人の言動の意味を「翻訳する」のが

私の役割です。画像を見ながら「言うことを聞いてくれないのは、この部分に障がいがあって、理解するのが難しいからです」などと伝えます。ただ、その場では納得されても、家に帰ればまた「なんて聞いてくれない」となります。そうなるのは当然のことです。行きつ戻りつしながら、少しずつ「割り切り方」を得ていく方が多いようです。

## ピアサポートと家族会

「仕合わせの会」は、認知症の診断を受けた人は誰でも参加できる会です。当事者だから話せること、聞けることがあり、診断後の不安を乗り越えてきた経験者の言葉は、他では得難いものです。

同じように、各地の「家族会」は自分と同じような体験をした家族との交流があり、自然な形で励まされます。気持ちを聞いてもらえ人があるのは大切なことです。

**仕合わせの会** (問い合わせ:いずみの杜診療所地域連携室 022-341-5850)

● 仙台市市民活動サポートセンター  
毎月第3土曜 10:30 ~ 12:00

● いずみの杜診療所2階カフェルーム  
毎月第1・第3の火曜と木曜 9:30 ~ 12:00

## 認知症の人が暮らしやすい仙台市に

仙台市健康福祉局保険高齢部  
地域包括ケア推進課  
認知症対策担当課長

千葉由美子氏

仙台市の認知症高齢者は2025年には約6万人になると予想されています。「認知症の人の意思が尊重され、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができる社会」を目指し、市の施策にも当事者の意見が取り入れられています。

### 政策作りや評価に 当事者の意見

仙台市の認知症施策は「本人と家族の支援」「市民に対する普及・啓発」「早期診断・早期対応」「良質な介護の提供」を柱にしています。大事にしているのは「誰のための施策か」という視点です。すでに仙台市認知症対策推進会議では、認知症の本人が委員として活躍されており、事業を進める上で「当事者の意見」は欠かせないものになっています。

### 当事者の思い「ケアパス」に

本人と家族を支援するガイドブック「認知症ケアパス」は、当事者や関係者の協力があつて完成しました。用途に合わせて「全市版」「個人版」「地域版」の3種類あります。「認知症ではないかと心配している人」や「診断を受けて不安を抱えている人」に必要な情報、そして届けたい思いが詰まっていますので、ぜひご活用ください。

### 広がる「カフェ」と「見守り」

市内各地域に広まる「認知症カ

フェ」は、2019年度末で101カ所まで増えました。種類も「本人中心の集いや相談会」「家族同士の語り合いと情報共有の場」「地域の人や専門職を含めた幅広い交流会」と、さまざまです。

「認知症の人の見守りネットワーク」は、2018年にスタートしました。認知症の人の行方不明情報を、登録された「協力者」にメールで配信し、受信した人に近隣を気にかけていただく「ゆるやかな見守り」です。1人でも多くの市民から登録をいただき、温かい輪が広がることを願っています。



## 仙台市の取り組み

### 認知症ケアパス【全市版】

相談窓口やサービスの一覧、  
これからの暮らしについて知る

不安を一人で背負わないように、  
あなたに知ってほしいことが3つあります。

- ① 認知症になっても、社会とのつながりの中で生活が続けられること
- ② 早めに病院に行き、相談することが大切なこと
- ③ 相談窓口がたくさんあること

「本書の使い方」より



### 認知症カフェ

仲間との出会いや交流がある  
認知症カフェの開催情報

仙台市 認知症カフェ 🔍



### 認知症ケアパス【個人版】

本人の思い(診断されたときの  
気持ち、今やりたいこと)や、  
工夫していることを知る

診断後は「認知症=終わり」だと思い、不安や恐怖から夜、泣いてばかりいました。それが元気な当事者やサポートしてくれる人たちとの出会いにより、少しずつですが不安が解消されてきたのです。私は、私よりも先に不安を乗り越えた元気で明るい認知症当事者との出会いにより、十年たっても元気でいられることを知りました。私が選んだのは認知症を悔やむのではなく、認知症とともに生きるという道です。

認知症と診断された丹野智文さんからのメッセージ



### 認知症の人の 見守りネットワーク

仙台市 認知症 見守りネットワーク 🔍



認知症の人が行方不明になった情報を、家族などから24時間365日受け付け、協力者にメールで配信します。受信した協力者は日常生活の中で気を配っていただき、発見した場合は最寄りの警察署に連絡していただけます。

### 認知症ケアパス【地域版】

自分の住む地域の情報を知る  
(相談窓口、医療機関、交流できる場所 など)



仙台市 認知症ケアパス 🔍

市内52カ所の地域ごとに作成  
「沖野版ケアパス」(部分)



※ケアパスは各区役所、総合支所、地域包括支援センターなどで配布中(地域版は各地域包括支援センターに問い合わせを)

## 思いや希望を伝え、前を向いて生きる

おれんじドア代表  
認知症本人大使「希望大使」(※)

丹野智文さん

「認知症になっても人生の主役として歩んでほしい」という仙台市の丹野智文さん。全国の講演会やピアサポートで「当事者だからこそできる発信」を続けています。

どうしようもなく

不安だった

最初に病院に行ったのは今から8年前、38歳のクリスマスでした。物忘れが多くなり、仕事に支障が出ないよう付箋やノートに書くメモがどんどん増えていった頃です。

会社の近くの脳神経外科に行ったら、すぐに専門の病院を紹介されました。年明けに検査入院をして「認知症のようだが30代は考えにくい」と言われ、さらに大病院で調べて「若年性アルツハイマー型認知症」と診断されました。

病名を聞いた時は、不安と恐怖でどうしようもなかったです。

ネット検索すると「若年性認知症は進行が速い」「2年で寝たきりになる」と悪い情報ばかり。「自分も2年後は寝たきりになる」と勝手に思い込んでいました。

桜が満開の頃ようやく退院し、区役所で支援について尋ねると「介護保険は40歳以上なので30代ではありません」という回答。「そんな」と思って調べているうち「認知症の人と家族の会」のホームページを見つけ、「家族の会なら、いずれ妻がお世話になるだろう」と

連絡したことが転機になりました。

### 元気で前向きな 当事者との出会い

「家族の会」に入ったことで、さまざまな出会いがありました。富山の本人交流会で出会った当事者は、「本当に認知症？」と思うくらい元気で明るくて、みんなを勇気づけている。「こんなふうに前向きに生きたい」と強く思いました。

交流会の最終日、みんなの前で話すことになり、診断後の不安や「家族の会」との出会いを思い出したら、涙が止まらなくなりました……。

※認知症への関心と理解を深めるための普及啓発を行う認知症本人大使として、厚生労働省が認定。



この時の思いを忘れないよう書き留めたものが、後の講演会などで話す原稿になっています。

2014年、山崎英樹先生(特集01参照)に頼まれ、「宮城の認知症ケアを考える会」(現:宮城の認知症とともに考える会)でスピーチをしました。医療やケアの人たちの間で「当事者の視点」が意識されるようになったのは、この頃からです。

その後、各地の当事者との交流や、関係者との話し合いの中で、当事者による当事者のための相談窓口「おれんじドア」が生まれました。

## 初期と診断された人と家族に

認知症と診断されても、昨日の自分と変わったわけではありませぬ。1週間後も、1カ月後も多分そう変わらないでしょう。でも1年後には、もしかしたら進行して

いるかもしれない。だからこそ今、すでに経験した当事者と話し、症状が出たときの工夫や補い方を聞いておけば、困ることが少なくなります。

困るのは環境です。家族は「失敗させまい」として、家に閉じ込めたり財布を取り上げたりしてしまいます。でも、道に迷ったら人に聞けばいいし、財布をなくすのなら、かばんに結んでおけばいい。失敗することで工夫が生まれ、成功体験が得られるのです。家族は今まで通りに接して、困った症状が出たら、工夫することを一緒に探してほしいと思います。

## 信頼できる人に打ち明ける

病気をオープンにしたくない気持ちはよく分かります。自分も、公表するつもりはなかったのに新聞に名前が載って「どうしよう、子どもたちがいじめられたら」って、す

ごくドキドキしました。でも、拍子抜けするくらい何もなかった(笑)。自分が思うほど周りは気にしないのかもしれない。

伝えるなら、まず1人に。全員に言う必要はありません。家族以外の、信頼できて、「助けて」と言える1人。そこでいい経験があると、「もう1人に言ってみようかな」と、どんどん楽になります。

ただ、病名だけを言うかと相手がついてしまうので、必ず「自分ができること」「できないこと」「やりたいたいこと」を伝えてください。釣りをしたいとか、山に登りたいとか。きつと力になってくれるはずですよ。



認知症の人が希望と誇りを持って暮らせる社会を目指し、丹野さんのコーディネートで対話を重ねる「リカバリーカレッジ」。10月は40代から80代の当事者がオンライン含め10人参加した

## おれんじドア 一人のためのもの忘れ総合窓口

毎月第4土曜 14:00 ~ 16:00

東北福祉大学ステーションキャンパス3階ステーションカフェ

問い合わせ 070-5477-0718