



地方独立行政法人

東京都健康長寿医療センター

〒173-0015 東京都板橋区栄町35-2

(代表電話) 03-3964-1141

(予約専用電話) 03-3964-4890

ホームページ <http://www.tmg Hig.jp/>

第128号 (平成28年7月号)

認知症になったときあわてないために 知っておきたいいくつかのこと

精神科部長 古田 光

●認知症、心配ですか？

認知症の予防のためには、糖尿病、高血圧、脂質異常症といった生活習慣病の適切な治療、野菜・果物・魚介類などをバランスよく食べる食生活、人との交流や運動、知的活動などが役立つと言われています。ぜひ実践してください。しかし、認知症の原因で一番多いアルツハイマー型認知症は、一種の老化現象とも言われていて、100%防ぐことは難しいです。年をとらない、長生きしないことが認知症の一番の予防法であるという笑い話もあります。今回の原稿では「認知症になった（認知症と診断された）ときにあわてないために、皆さんに知っておいてほしいこと、今からやっておいてほしいこと」をいくつか紹介したいと思います。

●正しい知識を持ちましょう

認知症についての知識を得るには、本やパンフレットを読んだり、講演会を聴いたり、「認知症サポーター養成講座」に参加したり、とさまざまな方法があります。「認知症」とは多くは脳の病気のため、記憶力や判断力といった認知機能が低下し、生活に支障が出た状態を言います。原因となる病気はいろいろあり、アルツハイマー病や脳血管障害、レビー小体病が代表的な疾患です。高齢者の認知症の原因の5-6割を占めるアルツハイマー型認知症はゆっくりゆっくり変化していく病気です。ですから、「認知症」と診断されたらからと言って、急に何もできなくなるわけではありません。診断を受けた後「認知症」という脳の病気と共に生きる長い生活が始まります。仕事や趣味、家のことを急いでやめる必要はありません。認知症になる前と同じやり方では不便を感じるかもしれませんが、それは周りにサポートしてもらいましょう。



●サポートは遠慮なく受けましょう

認知症ではもの忘れなどの認知機能低下のために、生活に不便が生じてきます。認知症とともに困りごとなく生活していくのは、残念ながら、あなた一人だけの力だけでは難しくなっていきます。だから、遠慮なくサポートを受けましょう。様々な制度があります。代表的なサポートは介護保険サービスを利用した家事援助（ヘルパーさん）です。介護保険サービスの入り口は地域包括支援センターです。その他、社会福祉協議会のサービスもいろいろあります。訪問診療、訪問看護、薬剤師や歯科医師の訪問など、医療を在宅で受けられるサービスも増えています。もちろん、家族や友人、ご近所さんもあなたのサポートチームの一員です。

あなたは、友達にもの忘れが出てきたら付き合いのをやめますか？大切な友人であれば、勘違いが増えたり、昨日話したことがあいまいになっていても、心配し、気を遣いながら友人関係を続けるのではないのでしょうか。あなたのお友達もきっと同じです。あなたが困っていれば心配し助けてくれるでしょう。ふだんから、友人付き合い、近所付き合いをして、地域に仲間を作っておきましょう。認知症になる前の良好な人間関係は、認知症になった後も、あなたの大きな力になるでしょう。もしも、周りの方が認知症で困っていたら、あなたがサポートしてあげてください。



●大事な決定をどうするか

将来どうしたいか、ご家族等あなたの周りの方と話す機会を持ちましょう。あなたが自分で判断できないとき、ご家族があなたの代わりに大きな決断をすることがあります。（医療で言えば、食べられなくなったときどうするかや延命治療をするかなど）あなたの考えをご家族が知っていると、ご家族は判断しやすいかもしれません。今の時点の考えを書面にしたためている方もいます。財産のことは心配ですか？あなたが財産の管理ができなくなったとき、あなたの代わりに管理してくれたり、契約してくれたり、という「後見人」を誰にするかを前もって指定しておく「任意後見制度」というものもあります。

何か相談したいことがあるときは「地域包括支援センター」にまず相談してみましょう。もの忘れの心配、家族の介護のこと、自分の介護のこと、真摯に相談に乗ってくれるはずですよ。あなたのご家族が認知症になってしまい、介護のことを気兼ねなく話す場を持ちたいければ「家族会」に参加してみてもいいかもしれません。各地域で認知症の方を介護しているご家族の交流会が催されています。

外来 23 ブロック認知症センターでは、認知症専門相談室前に地域の家族会の資料や各自治体の作成した認知症ケアパス類、その他認知症や介護に関する参考図書、パンフレット等を置いています。また、認知症専門相談室では認知症にかかわる相談を受けつけています。ぜひご利用ください。



「そのながい道程にお付き合いします」 —緩和ケア医からあなたへ—

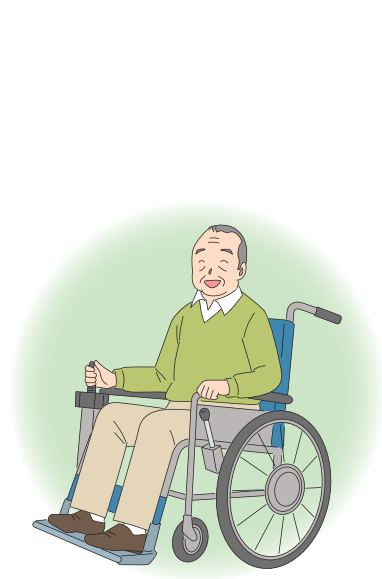
緩和ケア内科部長 齋藤 英一

昨年までの私のボスは「いのちとはなにか」と小学生に伝えるときに「いのちとは自分が自由に使える時間のことです」と言っていました。そして「それをどのように使うのも君の自由なんだよ」とも教えてくれました。100歳を超えてなお活発なひとの言葉だけに重みもありました。

たくさんあるうちは残りを気にせずに使います、足りなくなると焦ります、なんだってそう。まして残りが見えない器に入っていて、叩いてみてもひっくり返してみても透かしてみても、残りが分からなければ尚更ですね。

私も50歳を過ぎて自分が自由に使える時間を逆算できるようになると、仕事もそうですが、自分が残り時間でしたいこととできる事の、おおよその目安を立てました。そう、そのおおよその目安を立てる、これは大事。そして、その中でどうしてもしておきたいこと、できればしておきたいことなど、全部できればそれはいいけれど、全部できなかったとしても、これだけはしておきたいことを決めておくのは大切だなと思います。

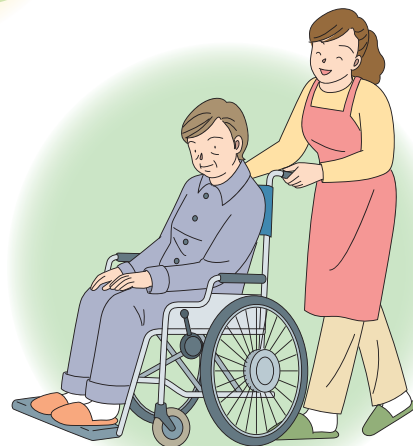
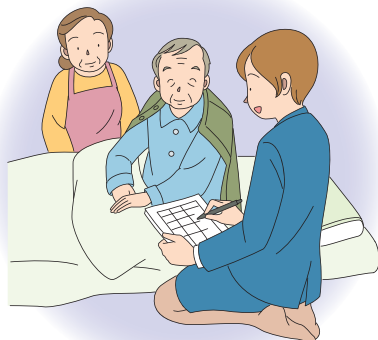
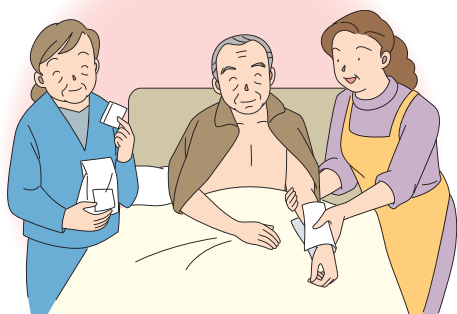
老いや病で思うように出来なくなる、つらいことです。行く先が見えない、不安です。でもおおよそどんな道があって、どんな景色が見えるのか、そこが険しい道なら誰が一緒に歩いてくれるのか、川はあるのか、渡れるか…。老いや病とともに歩む道も、付き合ってくれるひとがいれば、つらさや不安は少し和らいで、もしかすると、その道に小さな花を見つけたり、美味しいおやつを口にしたり、新しい友達ができたりする、そんな楽しみがあるかも知れません。



緩和ケアは、治らないがんの人が受けるものだとか、緩和ケア病棟は死ぬ人が行くところだとか、緩和ケア科は痛みを和らげる科だとか、そのどれもが全く間違っているとは思いませんが、ちょっと惜しい、かすってはいるけれど、真ん中は外しているかな。

大風呂敷を広げれば、緩和ケアとは、つらさを和らげて、その方が生きたいように生きるために一緒に考えたり手伝ったりすることだと思っています。ひとにはそれぞれにいろいろなつらさがありますね。病が治ることで全て消えてしまうつらさもあるかもしれませんが、治る病ばかりでもありませんし、みな老いるのです。痛みを和らげることはとても大切なことですが、それは例えば「今までのように過ごしたい」という願いを叶えるための手段でしかありません。ひとりぼっちが辛い、仕事が無いのが辛い、お金が無くて辛い、では緩和ケア科は友だちや仕事を探してくれるのか？友だちにはなれるかも知れませんが、仕事の斡旋はしていません。しかし、病や老いで仕事を失われた、そのつらさを聴くことはできます。それなら誰でもできるじゃないか、その通りです。そして誰でもできるし、お医者さんや看護師さんだけでは、できないのが緩和ケアです。だってひとの辛いと思うことはたくさんあるでしょう、そのひとつひとつに応えることができるように、いろいろな職種やボランティアさん、ご家族・友人の力が必要なのも緩和ケアです。

つらさを和らげて生きたいように生きられるようにする、それは医療やケアの基本的な態度だと思いますし、誰もが望むことです。そんなふうに皆が考えるようになり、それができるようになると、そんな当たり前のことをする緩和ケア科なんて必要ないじゃないと言われる、そんな日が早く来てくれたらいいのになと思うのです。



「熊本地震における当センターの対応について」

このたびの平成28年熊本地震で被災された全ての方々に、謹んでお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

さて、当センターでは、この熊本地震に対し、物的支援として、深部静脈血栓症／肺塞栓症（いわゆるエコノミークラス症候群）予防のため、弾性ストッキング1,000足及び介護予防用DVD約200枚を現地に送付いたしました。

また、人的支援として、東京都の派遣要請を受け、東京都医療救護班第6班として、5月11日（水）から5月15日（日）の5日間、職員5名を熊本県に派遣しました。



今回派遣されたのは、以下の5名です。

糖尿病・代謝・内分泌内科	坪井 由紀（医師）
特定集中治療室	蛸原 大作（看護師）
救急外来	岩崎 知子（看護師）
薬剤科	佐藤 衛（薬剤師）
経営企画局事務部総務課	柴田 彩乃（事務）

現地では活動場所として、熊本県阿蘇市にある阿蘇医療センターで救護業務に従事しました。

現地スタッフの心身の負担を軽減するため、準夜帯における救急患者の対応を中心にセンターの運営に協力し、のべ41人の救急患者を診察してきました。活動最終日には、次の医療救護班へ院内の状況及び地域の状況等を引き継ぎ、5日間の業務を終えました。

当センターは、東京都災害拠点病院として今後も地域の災害対応能力向上に努めてまいります。

患者さまの声

入院している時から感じておりましたが、担当医師の優しい対応に感謝しております。現在は経過観察で通院しておりますが、こちらの不安な気持ちにいつも向き合っていただき、不安を払拭してもらっております。いつもありがとうございます。

食事がとても美味しく、温かいものが温かく食べられることの幸せは何よりのことと思いました。また、入院中に誕生日を迎えると食膳に赤飯とメッセージが添えられており、さみしさが一瞬にして打ち消されました。皆様の心遣いと嬉しさで胸が熱くなり、忘れえぬ素晴らしい誕生日となりました。

成人してから初めての入院で心細さと不安でいっぱいでしたが、主治医には病気を治してもらおうほか、メンタル面でも気持ちを汲み取っていただき、全幅の信頼をおくことが出来ました。そのような先生に会えたこと、感謝いたします。

入口に長傘用のとは別に、折りたたみ傘専用のビニール袋が設置されており、助かりました。

第143回老年学・老年医学公開講座 『薬のイロハ！これを聞けばあなたも薬博士』

日時：平成28年9月12日（月）
13時15分から16時15分まで
＜開場12時15分＞

会場：文京シビックホール 大ホール

主催：地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター

共催：文京区、東京都老人クラブ連合会

後援：一般社団法人文京区薬剤師会

内容：講演1『ヒョウタンから駒、副作用から良薬！』

東京都健康長寿医療センター研究所 老化脳神経科学研究チーム研究部長 遠藤 昌吾

講演2『高齢者の賢い薬の飲み方・減らし方』

東京大学大学院医学系研究科加齢医学講座教授

東京大学医学部附属病院副院長老年病科科長 秋下 雅弘

講演3『入院時の服薬指導とかかりつけ薬局のススメ』

東京都健康長寿医療センター 薬剤科科長 森 淑子

司会 東京都健康長寿医療センター研究所 老化制御研究チーム研究部長 石神 昭人

その他 当日先着1,800人 申込不要 入場無料 手話通訳あり