

中津川病院 認知症ケアかわら版

中津川病院 認知症ケア委員会

物忘れ？ うまく、病院にかかるコツ

お薬や上手なケアで認知症の進行を緩やかに出来るといわれています。そのため**早期の発見、早期の診断**はとても大事になります。家族が何かがおかしいと感じた時、**受診するコツ**についてぜひ参考にしてください

認知症サポート医 高橋進院長 コラムVOL.4



「家族の認知機能が低下しているようなのですが、病院**受診を嫌がります**。病院を受診するにはどうしたらよいでしょうか？」

とよく聞かれます。認知症の方は、ご自分の認知機能の低下を認めたくないため、また、痛みやしびれなどの不都合を感じていないため、受診を渋ることがしばしばです。高血圧や糖尿病などの慢性疾患で定期的に通院している場合、かかりつけ医に相談することができるのでそれほど難しくはないのですが、かかりつけ医がない場合の対応はどうしたらよいでしょうか。

岩手医大附属内丸メディカルセンターには認知症センターがあり、予約制にはなりますが、専門的に診察しています。しかし、いきなり大学病院を受診することを躊躇する方も多いと思います。まずは認知症患者さんの診療を行っている地域の病院に連絡をとってみましょう。

次に、患者さんご本人への受診のうながしかたです。かかりつけ医がいない方は、定期的な健康診断を受けていないこともしばしばだと思われます。ご近所あるいはご親戚の方が検診などで大きな病気が見つかったなどの情報があれば、「〇〇さんが検診で病気が見つかったらしいよ。おじいちゃん（おばあちゃん）

も**検診に行ってみない？**」と、受診を勧めるのがよいでしょう。また、ご近所とトラブルになるような認知機能の低下があれば、お住まいの地区を管轄する**地域包括支援センター**に連絡をとることで、その職員さんが受診につなげてくれる場合がありますし、どうしても**外出を嫌がる**場合には**往診**を依頼してくれることもあります。

せっかく病院まで行くことができても、待ち時間が長くて怒ってしまい、待ちきれずに帰ってしまう方もいらっしゃいます。これでは、次回以降の通院にも影響が出てしまいます。そこで、上にも書きましたように、病院の外来には「認知機能が低下しているので受診させる」旨を**事前にはっきり伝えて予約**しておいてください。事前情報があることで、病院側では診察室に入る前にしておくべき検査を準備し、**お待たせする時間をなるべく少なくすることが可能になります**。また、患者さんご本人の「**検診目的で受診した**」というお話を否定して気分を害することなく、スムーズな対応が可能となります。

初回受診は大きなハードルとなりがちですが、**事前の準備**で円滑にすすめられるようになります。



「私」が認知症の診断を受けて①

「認知症の人と家族の会」のガイドブックより抜粋してご紹介します。

(公社)認知症の人と家族の会「認知症の人と家族の思いをより深く知りたいあなたへ」より抜粋

ここでは調査に協力いただいた69名の認知症の人の回答を統合した1人の「私」として記載されています。

診断の際に受けた説明について

「私」が診断を受けたのは約2年前、病院の医師からでした。病気についてはわかりやすく説明を受けましたが、生活の工夫やこれから使える介護サービスなどのことはあまり聞くことができませんでした。



生活の変化は

認知症の診断前後で、趣味や生活が急に変わるわけではありません。ただ、「移動や外出」「他者との交流」については、以前よりも困るようになりました。



この2項目だけ「マイナス（好ましくない方への変化）」が最も多い回答でした。運転免許の返納や、周囲の反対などにより、外出できず他者との付き合いが減ってしまったからです。

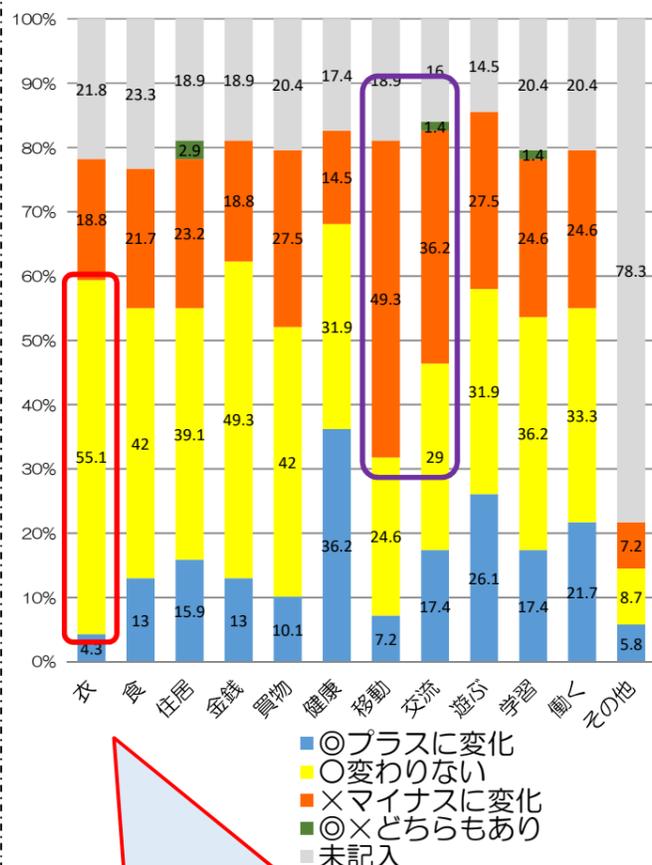
診断時に受けた説明	69名中 (人：複数回答可)
分かりやすく説明を受けた	25
説明は分かりにくかった	5
使えるサービスの情報も含めて説明を受けた	5
使えるサービスの情報は含まれなかった	14

診断名を知った時の気持ち



診断名を知った時は、「認知症」ということで特にショックでした。

認知症ということで特にショックだった	31
よく覚えていない	11
診断がハッキリしたことで覚悟ができた	9
その他	9
他の病と変わらない受け止め方だった	7
未記入	2



ほとんどの項目で黄色「診断前後で生活は変わらない」が最も多い回答でした

「私」が認知症の診断を受けて②

前向きになれたエピソードは

そのような状況の中でも次のようなエピソードで「私」は前向きになり生活は以前よりも豊かだと感じさせてくれました。



周囲の理解や協力が得られたこと

- 周囲の人が自分のために頑張ってくれた
- 健康管理や定期検査に積極的に取り組むようになった
- 家族も退職やお金のことに否定的でなく安心できた

新しい役割が見つかったこと

- 今の職場で受け入れられ居ても良いと感じられた
- 自分の体験を話すことで「役に立っている」と感じられることが何よりも嬉しい

運動をすること

- 運動することが減ったが、ポッチャというスポーツに出会い「自分にもまだできることがある」と思った
- 畑仕事を続けたいといけないう気持ちになった

認知症の人の活躍に触れたこと

- 認知症の人の頑張っている姿をみて、自分の生き方も充実したものになりたいと思えるようになった
- 認知症になっても終わりではないことがわかった

いろいろなサービスを利用したこと

- 1人で不安だったがデイケアで友人ができ今は楽しい
- ティサービスで友人ができ好きなことができています
- ヘルパーさんに家に来てもらう事が刺激になっている

認知症になるかもしれない全ての人へ

診断を受けた今の「私」からお伝えしたい事が3つあります。



① あらかじめ知っておいてほしいこと

本人の言葉

診断を受けても

- 働きたい気持ちや、やりたいことがまだまだ自分にはあります
- できることを今のうちにしておきましょう
- 認知症の正しい知識を持ち早期に受診した方が良いでしょう

解説

診断の前と後で、急に人が変わるわけではありません。それまでの生活や趣味なども環境の工夫次第で継続できます。

② 認知症のある私に声かけする時に気を付けてほしいこと

本人の言葉

- 話す速度は「ゆっくりと」
- 話しかける雰囲気は「優しく」
- 話す声の大きさは「静かに」

解説

言葉の情報量が多いと、かえって混乱しやすくなります。簡潔で丁寧に伝えることが大切になります。

③ 診断を受けた時に備えて心の準備をしてほしいこと

本人の言葉

- 考えすぎず、自分の可能性を信じましょう。
- 人とは比べないでください。
- 他の人に頼りましょう。

解説

信頼できる人やサービスと少しでも早く出会えるよう行動を。

認知症の私と家族からのお願い

「私」の中の3分の1（69名中22名）は今も前向きになれるきっかけを見つけられていません。

- 全ての人へ
- 認知症に関する正しい知識を持つこと
 - 認知症に不安がよぎる時期に丁寧な診断を受ける事が出来る事



公益社団法人 認知症の人と家族の会

全国47都道府県に支部があり全ての支部で電話相談や“つどい”（交流会）をしています

<https://www.alzheimer.or.jp/>



中津川病院は賛助会員としてその活動に協力しています。

漫画で学ぶ認知症！おすすめの本



実家の母の「婆と死のうと思う」という言葉に驚くニコ。アルツハイマー型認知症の婆の奇行を目にし、大好きな婆が知らない人みたいになっていくのに戸惑い、大好きだからこそ苛立ち、疲弊して…ニコがたどり着いたのはー。

介護を通じて、認知症・家族・自分と向き合った日々が綴られています。マンガの描写力で登場人物達の心の動きがリアルに伝わってきます。

『わたしのお婆ちゃん』

～認知症の祖母との暮らし～

著者：ニコ・ニコルソン

発行所：株式会社 講談社



『わたしのお婆ちゃん』で描かれている婆・母・ニコの前に、認知症の心理学の専門家、サトー先生が現れて…。

「お金を取られた」と言うのはなぜ？突然起こりだすのはどうして？など、認知症の人の心や行動について解説し、場面ごとに、こうしましょうと対処方法を伝えてくれています。一方マンガは、介護をしている母・ニコが奮闘し、認知症である婆と3人それぞれが、心の安らぎに少しずつ近づいていく物語にもなっています。

認知症の人の行動に、そんな理由があったんだと解る事で、本人・介護する人の双方が楽になれんだと感じられる本です。

最終章では、人生で会う様々な「なんでやねん！」と感じる出来事をどう捉えて生きるかについての一考があり、読み終えたときに自然に心が軽くなっている、そんな一冊です。

『マンガ 認知症』

著者：ニコ・ニコルソン/佐藤眞一

発行所：株式会社 ちくま新書

～おすすめの本など、お気軽にご紹介いただけると嬉しいです～

一般財団法人 岩手済生医会 中津川病院

〒020-0003 岩手県盛岡市下米内二丁目4番12号
TEL 019-662-3252 (代) / FAX 019-661-8414
<http://www.iwate-nakatsugawa-hp.jp> 中津川病院検索

- 電車
山田線「山岸駅」で下車、徒歩8分
- バス
松園山岸線「山岸小学校前」で下車、徒歩16分
浅岸線「浅岸橋」で下車、徒歩10分
- 自家用車・タクシー
盛岡駅より15分
岩手県庁より10分

※認知症に関する相談も受けております。
お気軽にご相談ください。
019-662-3510 (地域医療連携室)

