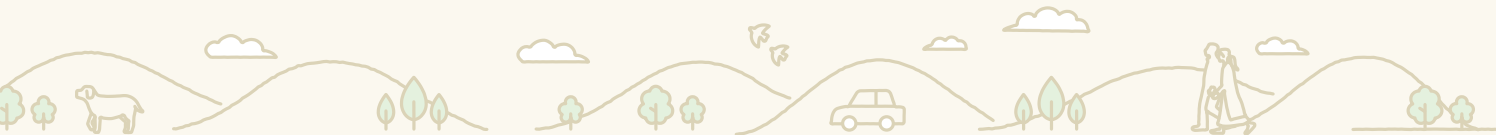


医療を通して人を知る

特集

認知症





特集

認知症

人の数だけ違う、病気のあれこれ。
その人だけの思い。それでも、生活は続く。

取材・文＝梅本真実
写真＝中村友香

患者さんインタビュー

目的を持って生きていたい

九十九島を見下ろす静かな場所で妻、長女と暮らす
林幹盛さん（81）。昨年、軽度認知症と診断された。
第一印象は、しゃきしゃきした人。数日後、取材で自宅を
訪ねると「子どもは二人やったよね」とにこやかに
出迎えてくれた。ご夫婦に話を聞いた。

まさかお父さんが

妻・由紀子さんが異変に気づいたのは約1年前。穏やかだった幹盛さんが急に怒りっぽくなった。同じ話を繰り返したり、物を探したりすることも増えていた。気の短さが妙に気になった由紀子さんは幹盛さんが通う当院糖尿病センターに相談し、認知症疾患医療センターを受診。検査を受け、初期のアル

ツハイマー型認知症と診断された。由紀子さんは「母が認知症だったからそのうち自分も、とは思っていたけど、まさかお父さんがなるなんて。しっかり者のお父さんを頼ってきたから……」と振り返る。

診断以降は月2回、アルツハイマー病による軽度認知症に有効とされる薬の点滴^{※1}を続け、目立った進行はないという。

やることいっぱい

「認知症だと言われたときは頭にきたね。馬鹿にされたと感じて」と打ち明けた

るべく先祖のルーツを辿るライ
フワークに夢中。「ほけていく
のは仕方ないが、何か目的を
持つて生きていたい。人に誇れ



町内会の資料を作る幹盛さん

り時間にかかるもの、今も自室のパソコンで資料を作る。「だ
けどね、認知症の説明を何度も聞くうちに、家族に迷惑をかけないように行動しよう」と
気持ち切り替わってね」と続けた。足腰のリハビリにと、7月からデイサービスに通っている。

ここ10年^{※2}余り、生きがいだ
という四国遍路、子や孫へ伝え

るようなことじゃなくてもいい」と語る幹盛さん。自身で決めた93歳という寿命を全うするまで「12年しかないけん急がんなば。忙しかとよ」と笑う。

二人で一人

「認知症だから何もできない」と決めつけて、何でもしてあげるのは違う」という由紀子さん。米研ぎに茶碗洗い、風呂掃除は夫に任せている。「意識的にできることはする。でも、忘れるとさね…」と言う幹盛さんに、「忘れるのは仕方ない。二人で一人よ」と由紀子さんはほほ笑んだ。

撮影の日、「今日も病院で、お父さんがすぐカツとなるから疲れちゃった」と漏らした由紀子さん。肩を落とす姿に「病気の症状だと頭では分かっている……」という思いがにじんでいた。「すぐ怒るって、誰が？あとも12年しかないけん優しくしてよ、かわいい由紀ちゃん」とおどける幹盛さんに、由紀子さんは肩をすくめた。

毎日一緒にいる家族だからこそ感じるやるせなさ。積み重



本人曰く「認知症というより
『お遍路病』」。

遍路では驚くほど歩く。

ねてきたものと変わりゆくこと
の間で揺らぐ何とも言えない気
持ち。そんな思いを携えたま
ま、50年以上連れ添った二人は
よく旅に出かける。外に出るの
が億劫になった幹盛さんを連れ
出すために。ある時は由紀子
さん自身の気分転換のために。
旅の理由は少し変化してきたけ
れど、これまでと変わらず、こ
れからも。

Interview

林 はやし
幹盛 もとしげさん

81
歲

できることを引き出して 生活が続けることが大切

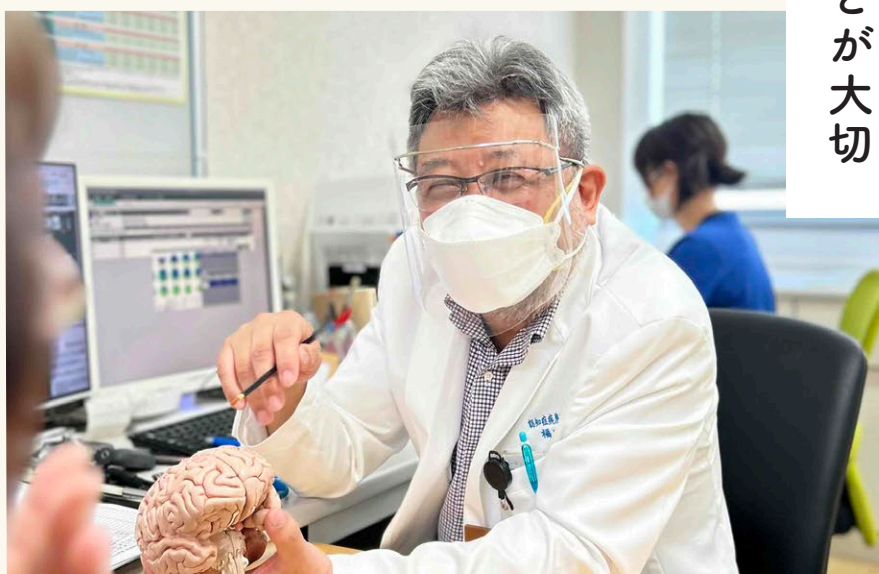
取材・文・写真〓梅本真実

人が生まれてから獲得してきた脳の機能が全体的に落ち、日常生活に支障をきたす状態を認知症という。脳は途方もなく複雑で、いまだに解明できない部分が多い。

つかみどころのない認知症、脳という壮大な宇宙と向き合い続ける福田隆浩医師（認知症疾患医療センター長）に話を聞いた。

認知症と診断されても「その人がその人であることに変わりはない」。福田は穏やかな声でそう語る。県北地区唯一の認知症専門医療機関として「一人ひとりの人生の歩みを知り、認知症があってもにこやかに過ごしていける環境づくりを支えた」と話す。

認知症はアルツハイマー型をはじめとして4つに大別される※1



Interview

認知症疾患医療センター長
福田 隆浩 医師
ふくだ たかひろ

が、「できていたことができなくなった状態」といえる。タイプによって症状は異なり、個人差も大きい。記憶障害（出来事自体を忘れる）や実行機能障害（料理の仕方などが分からなくなる）、言語障害、視空間認知障害（ものの形が把握できなくなる）などに加え、本人の性格や環境の変化によつてさまざまな症状が現れる。

診察に先立ち、家族などから症状や経過、困りごとをじっくりと聞き取り、複数のテストで認知機能を評価する。脳のMRIや血液検査、心電図などで全身をくまなく調べ、認知症の症状を引き起こす病気の有無を精査。さまざまな検査結果を

もとに診断していく。

認知症の原因ははっきりしておらず、根本治療は確立されていない。症状を和らげる薬物療法と非薬物療法（積極的に人と関わる・認知トレーニングなど）を組み合わせながら、生活の質を維持できるようなつきあい方を考えていく。他の病気と同じく偏りない食事や適度な運動、喫煙や飲酒を控え生活習慣病を管理するなど、日ごろの健康管理が欠かせない。

認知症と診断されると、周りには「もう何も判断できない」と思い込んでしまう。できなくなつたことに落胆しがちだが「どんなに機能が落ちていても、周りの対応次第でうまく生きていくことはできる」（福田）。本人にはできないことが増えたという自覚があり、不安になって身近な人に何度も同じことを確認する。理解しがたい症状にも必ず理由があり、正しく知ること、対応は変えられる。「相手は自

1961年佐世保市生まれ。1985年東京慈恵会医科大学卒業。臨床研修後は同大神経病理研究室で研究一筋30年。研究を生かせる認知症専門医の資格を取り2022年から当院。「人の心を理解したい」という強い思いで医療の道へ。知りたいことがまだまだたくさんあり、時間が足りない。

プロフィール

分の鏡』だということを忘れずに接してほしい」と呼びかける。本人には「できなくなった」という言葉は使わず「苦手になってきましたね」と話しかける福田。「誰にでも、できることとできないことがある。認知症とラベリングせず『これが苦手ですね』と受け止め、まだできることを全面に引き出して生活を続けていく考え方を、家族や社会に埋め込んでいく働きかけこそが必要」だと語る。「人は皆お互いさま。困っているならとにかくここにきて思いを吐き出し、頼ってほしい」。人生劇場が繰り広げられる診察室で、さまざまな家族を見守り続ける。

福田医師に聞く！

認知症 Q&A

Q 認知症にはどんな種類があるの？

A 大きく4つのタイプがあります。

アルツハイマー型認知症（全体の2/3を占める）

もの忘れで始まりゆっくり進行する。出来事自体を忘れ、場所や時間の判断がつかなくなることもある。怒りっぽくなったり、物をとられる妄想が出たりすることもあるが個人差が大きい。

血管性認知症

脳梗塞や脳出血などが原因。損傷箇所により症状が異なる。初期はもの忘れがみられない。手足のしびれや麻痺などの神経症状を伴うことが多い。

レビー小体型認知症

脳の神経細胞に「レビー小体」という病的な物質が溜まることで発症。初期はもの忘れよりも幻視がみられる場合が多い。調子の良し悪しが日によって変わり、パーキンソン症状（手足が震えるなど）や睡眠障害が出ることもある。

前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉が縮むことで起きるとされる。性格の変化や行動異常、言語障害などが特徴。本人の自覚がなく、もの忘れが目立たないため認知症を疑われにくい場合がある。



Q どうつきあっていくの？

A 症状を和らげる薬と、非薬物療法を組み合わせることで生活の質を維持していきます。人とのつながりや楽しみを持つこと、周囲の適切な対応は薬以上の効果を発揮します。本人の不安や症状の特徴を知ることが何より大切です。周りの人は本人が安心できるよう、伝わりやすい声掛けなどを心がけましょう。

Q 認知症の人にどう接すればいい？

A ご家族に必ず伝える3つのポイントがあります。

- ☑ **もの忘れを指摘しない**
（「さっきも聞いた」「この間も言った」と責めない）
- ☑ **議論しない**（意見を否定しない）
- ☑ **怒らない**
「相手は自分の鏡」。相手を責めて孤立させると症状が悪化します。できないことは無理せず、できることを引き出して互いに心地よく過ごせるよう工夫しましょう。

Q 認知症かも、と思ったらどうすればいい？

A 今と変わらない生活をより長く続けるためには、早期発見・早期対策が大切です。

少しでも不安なことがあれば、かかりつけ医や当センター、地域包括支援センターなどにご相談ください。

現場のまなざし



“ここにきてよかった”
という救いになれるように

診察でわからないところはなかったか 困りごとや吐き出したい思いについて家族それぞれの思いに耳を傾ける **診療アシスタント**



これまでの経過や生活状況を細かく聞き出す
精神保健福祉士

患者さんのよりよい明日に向け連携する専門職たち。その姿を写真で紹介します。

vol.3
「つらい」と言える場所

メモリークリニック（認知症疾患医療センター）



さまざまな診断テストで認知機能を評価する
作業療法士



早期アルツハイマー型認知症の治療薬を点滴する
看護師



診察時に些細な疑問、生活上の不安の一つひとつ答えていく

医師

これからどうなるのか
漠然とした不安を抱える本人や家族
それぞれの困りごとを整理して
本人の気持ちを代弁し家族の思いに寄り添いながら
これからの暮らしについてともに考え続ける

つらいときに「つらい」と言える
場所があること
曇って見える景色の隙間には
明るい光が差しているということ
いつでもわたしたちが見守っている
ということを忘れないでいてほしい

認知症と診断されても
明日、別人のように変わって
しまうわけではない
時とともに進行するのを完全に
止めることはできないけれど
周囲のサポートがあれば
少しでも長く現状を維持することができる



月に1回「前頭葉を鍛えるプログラム」を開催
脳トレや川柳、コグニサイズ（認知症予防運動）を
楽しみながら予防につなげる／写真は参加者に声を
かけるドクター秘書



安心して受診してもらえるよう来院前から患者さんの
情報をきめ細かく共有し対応・診察につなげる
全職員でのセンターミーティング



認知症の人に伝わりやすいマーク



同法人ドリームケア石丸
(福岡市)のトイレ

既存のマーク



見慣れたトイレマーク。認知症のある人の多くがそれを見て「男と女」と答えるとの調査結果がある。この調査を元に、福岡市は「認知症の人にもやさしいデザイン」という視点で施設等を整備。認知症のある人に伝わりやすい新たなマークは、それまで介助が必要だとされていた人が一人でトイレに行けるようになったという変化をもたらしている。

「認知症だから何もわからない」のではなく「認知症のある人が理解できるように伝えていない」という事実、目からうろこが落ちた。

もしも自分が認知症になったとしたら。その新しい世界を一緒に冒険してくれる仲間がいればどんなに心強いことだろう。

認知症のある人がいざなってくれる「まだ見ぬ世界」。どうせなら、ともにその世界を味わい尽くしてみたい。

編集後記

スペシャリスト

高度化し、専門分化が進む医療。その現場には、高度な技術を持つと認められたスペシャリストたちがいる。



#04

ユマニチュード® インストラクター

やまうら ゆきこ
山浦 由紀子

ケア技術向上推進室主任／2013年入職。2023年資格取得

認知症ケア技法「ユマニチュード®」を通して質の高いケアを実践し、認知症のある人や家族、ケアをする職員など関わる全ての人の幸せを目指す（日本ユマニチュード学会認定）。

実直に、優しさを伝え続けたい

認知症があっても、感情と出来事が結びついた記憶は最後まで残り、私たちの言葉や態度は認知症当事者の方に伝わっています。「人としての尊厳を失わず、最期の日まで笑顔でいてほしい」との思いで、人に優しさを伝えるケア技法「ユマニチュード」の種まき活動を続けています。

認知症対応型通所介護施設に勤めていた頃、認知症によって日常を奪われるご本人やご家族を前に、どうしたら力になれるのかと悩む日々が続きました。そんなときにユマニチュードを知り、インストラクターの資格を取得。ポジティブな目線や言葉、優しく触れる手は薬代わりになることを学びました。

ケアのメソッドはあれど「相手を敬い、患者ではなく人として接する」というシンプルな哲学に基づくユマニチュード。認知症に限らず、子どもから大人まで誰でもできる汎用性の高いコミュニケーションの技法です。

優しさを伝えることで相手と自分の心がほぐれていく。一人でも多くの人にそう実感してもらえたらと、法人内の各事業所をはじめ、児童・学生や地域住民に向け啓発に励んでいます。どのような局面に立っても、その人らしい暮らしを続けていける社会になるように。「人に優しく」という心を実直に伝え続けていきたいです。

✓ フランス生まれのケア技法「ユマニチュード®」とは

「あなたを大切に思っています」と相手に分かるように伝えるコミュニケーション技法。①正面から「見つめる」②優しいトーンで「話す」③手の平など広い面積で優しく「触れる」④「立つ」（1日のうち20分立つ時間をつくる）という4つの柱を軸にしたケアで、認知症患者の不安や緊張を和らげる。ユマニチュードは仏語で「人間らしさを取り戻す」という意味を持つ造語。


ユマニチュード®
詳しくはこちら


＼心房細動を早期に発見し、脳卒中を予防しよう！／

Apple Watch外来のご案内

「心房細動」とは？

不規則な心拍による心臓のリズム障害で、高齢者に多く見られ、推定100万人の有病率とも言われています。動悸や息切れがある場合に疑われますが、無症状の方もいらっしゃいます。放置すると脳梗塞のリスクが高まる可能性があり、早期発見と治療が極めて重要です。

Apple Watchについて

Apple Watchには心拍数を測定する機能が搭載されており、心房細動を検出する可能性があります。簡単な操作で心電図を記録できるため、24時間365日、自宅でも手軽に健康管理が可能です。

Apple Watchの心房細動履歴機能は、厚生労働省から管理医療機器（家庭用心拍数モニタプログラム）として承認されていますので、異常の兆候を早期にキャッチする補助的ツールとして注目されています。



Apple Watch外来について

当院では Apple WatchとiPhoneをセットで貸し出し、持っていない方でも安心して受診いただけます。Apple Watchをお持ちの方は、データを持参いただければ医師が診断を行います。

外来受診の流れ

受診予約	お電話にてご予約ください。
診察	Apple Watchの操作説明や貸出、検査結果の説明などを行います。心房細動の兆候が見られる場合は、更に精査を行い、症状に応じた治療をご提案します。
ご予約・お問い合わせ	予防医療センター TEL 0956-33-5335

小学校で講話を行いました

6月13日、小佐々小学校にて小児科・犬塚医師が「早寝・早起き・朝ごはん」をテーマにした講話を行いました。3～6年生の児童134名と保護者82名にお集まりいただき、心身の健康づくりについて親子で考える時間となりました。

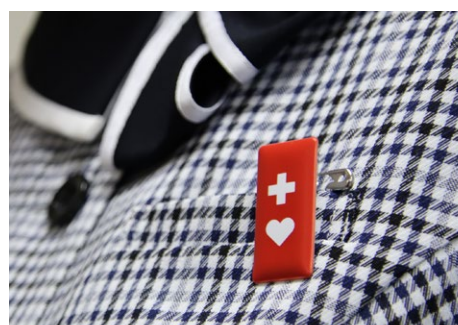
ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。



ヘルプマークを導入しました

当院では、業務上の配慮が必要な職員（妊娠中の方、障がいのある方など）が安心して働ける職場環境づくりを目的として「ヘルプマーク（バッジ）」を導入しました。

困っている様子を見かけられた際は、声かけや周囲への協力依頼など、ご配慮いただければ幸いです。



新任医師のご紹介

①医師を志したきっかけ ②趣味・特技 ③自己PR ④患者さんへ ⑤地域医療機関の先生方へ



6月2日付就勤

脳神経内科
はらだ ゆか
原田 優花 長崎大学 2022年卒

- ①幼いころから憧れがありました。
- ②おいしい魚を食べること。
- ③弱っている方や困っている方の気持ちに寄り添います。
- ④皆様の力になることができるよう、精一杯努力します。
- ⑤ともに連携して地域医療を支えていけたらと思います。



6月1日付就勤

外科
たけい だいき
竹井 大貴 長崎大学 2017年卒

- ①人の役に立つ職業を志し医師を選びました。
- ②小説を書き、日々ネットに投稿しておりますが、精進の途中です。
- ③何事も全力で取り掛かることをモットーにしております。
- ④患者さんに寄り添った診療ができるように頑張ります。
- ⑤佐世保出身ではありませんが、縁があり長く佐世保で働いてきました。引き続きよろしく願いいたします。

表現者 Kenji

ミナトマチファクトリーに所属し、柔らかな色彩の表現を得意とする画家。透明水彩や色鉛筆で描くイラストは鮮やかながらどこか懐かしい雰囲気醸し出す。人物画に定評があり、往年の映画スターや文豪のイラストを得意とする。また傍で小説の執筆活動にも注力しており、言葉と絵を組み合わせた創作も手がける。

表紙を飾る作品は、佐世保地区障がい者就労支援協議会加盟事業所に通われる利用者の方々から応募いただいたものです。応募作品16点は全て、当院1階の売店前に展示しております。是非ご覧ください。



作品名：夏の思い出

INFORMATION

外来受診をご希望の方へ

すべて時間帯予約制となっておりますので、お電話にてご予約ください。初めて受診される方は、原則としてかかりつけ医療機関からの紹介状が必要です。紹介状が無い場合、通常の診療費に加えて初診時選定療養費7,700円（税込）をご負担いただきますので、ご了承ください。

■紹介状がある方

☎0120-33-8293(地域医療連携センター)

■再診/紹介状のない方

☎0800-7000-888(コールセンター)

※土日祝は休日診療体制です。

※救急部は24時間体制です。

※医師の都合により休診となる場合があります。

Instagram

インスタはじめました。
フォローよろしくお願いします！



就労支援相談会のご案内

がん・肝炎・糖尿病など、長期療養が必要な方を対象に開催しています。ご希望の方はお気軽にご連絡ください。

■開催日 毎月第1水曜日10:00～14:00

■内 容 治療と仕事の両立について
体調に合わせた職業紹介制度のご案内など

■お問合せ がん支援相談センター ☎0956-33-7151

健診をご希望の方へ

すべて予約制となっております。窓口へお越しいただくか、電話またはホームページよりご予約ください。

■ご予約・お問合せ

予防医療センター

☎0956-33-5335 fax0956-33-5336

✉sch-kenkoh@hakujuujikai.or.jp

■受付時間

平日9:00～12:00／13:00～16:00



ホームページは
こちら

voice

「はばたき」のご感想や
ご意見などをお聞かせください。



archive

過去の「はばたき」は
ホームページよりご覧いただけます。



STAFF

〔取材・文〕梅本 真実

食いしん坊・暴れん坊姉妹の母。元新聞記者で現在はフリーランス。

〔写 真〕中村 友香

フリーカメラマン。さりげなくもかけがえのない瞬間を逃さない。

〔デザイン〕ASHITAKA DESIGN

佐世保を拠点にデザインの可能性を探索・挑戦するクリエイター。

〔印刷〕オムロプリント

心揺さぶるものづくりで人と人を繋げる。日々新たな価値創造に挑み続ける。

〔協 力〕佐世保地区障がい者就労支援協議会

「福祉が育つ街づくり」をモットーに誰もが住みやすい街づくりを目指す。