

もつひとつの認知症サポート

怒りの分散法（アンガーマネジメント）

を駆使せよ！

加藤 一晴 加藤医院院長

認知症ケアには懐深さが要求されるが、向き合うほど怒りが湧いてくることもある。誤解と偏見に満ち溢れた認知症の理解には「アンガーマネジメント」①：6秒間の我慢で和らぐ」の実践が効果的だ。それに関連する「認知症フォーラムinザ・浜名湖」が2018年9月に浜松市で行なわれた。

はじめに

2006年末、我が国で初めて抗認知症治療薬が発売された。これ以降、製薬会社も威信を掛け開発に鎗を削り、数種類の薬剤が上梓されている。しかしなが

ら、認知症すべてに劇的な効果がある訳ではなく、次第に多くの実地医家の関心も薄れていった。一方で、2000年に介護保険制度②が開始され、寝たきりや認知症の高齢者が急増する現状に対応して来た。激増する認知症・寝たきり高齢者を社会で支える

イベント名は「認知症フォーラムinザ・浜名湖」に決定したが、チラシにはある目論見があった。家族イラストをチラシ中央に据え、浜名湖の景勝地（弁天島）の鳥居と夕陽がデザインされおり、認知症は「人生の黄昏世代」とイメージした。別講演のタイトルは「認知症から学ぶ〜地域・家族・人生〜」と、認知症患者さんとの接し方を連想させるものにした。チラシのポイントである「患者さんと家族を取り囲むイラスト」は、滋賀県

には、家族、地域ケアマネージャ、介護職、看護職、各種リハビリや施設職員などの支えが必要だった。2018年になって、某製薬会社から認知症講演会の話題を持ち掛けられた時、「今さらどの医師が興味を持ち、参加するのだろうか？」と疑問に思った。聞けば小生の座長は暫定、基調講演は、たまゆらメモリークリニック院長の小粥正博先生とのこと。小粥院長は認知症治療の大家で、ゆくゆくは当地浜松の認知症治療界を牽引すべき逸材なので、最大限の支援をせねばと心に決めた。

波乱の幕開け

東近江市にある「チーム永源寺」③にも使用されている。何れも患者さんを中心に、地域の大勢が取り囲んで見守り支えるというスタンスだ。

視点を変えたイベント

フォーラムは、日々認知症の対応に苦慮している人たちが主たる対象である。チラシは行政担当部署、地域包括センターを始め、老人病院・老健・老人ホーム、デイケア、グループホーム、訪問看護ステーションと80カ所に届けられた。さらに、座長名で案内状も同封し、意気込みが伝わるようにした。それらのことを、夏になる前から各施設に向けてローラー作戦が展開された。

以前は「老人性痴呆」と呼ばれていた病態は、現在は「認知症」と呼称されている。前人未踏の高齢化社会を迎えた我が国は、世界に冠たる平均寿命を達成している。

厚生労働省の予測では、2025年に認知症患者数は700万人になると推計し、軽症認知症も併せれば1000万人時代の到来に危機感が伝わってくる。また、2025年には介護職員が約

253万人必要になるのに対し、供給の見込みは約215万人と、圧倒的な人材不足が指摘されている。

実際の認知症診療では、主な原因を除けば改善するケースは多くなく、ほとんど進行性の病態を示すが、完治が望めない分、ともに寄り添う視点が要求される。

しかし認知症介護の現場では、残念ながら具体的な指針が伝わっていないのが実情だ。

今回の「認知症フォーラムin浜名湖」の開催主旨は、小粥講師から示唆された「周辺からのサポート体制の必要性」である。

2018年9月5日講演当日

台風一過の日、会場の「ザ・ハマナコ」2階スワンには、続々と参加者が来場し、

155名を数えた。用意した配布資料は足りず、余儀なく座席追加も行なわれた。関係者のひとりだが、「何故、こんなに大勢の人が、平日の郊外にあるホテルへやって来たのだろうか？」と、溜息交じりの話していたことも聞かされた。

当然、勤務終了後に自家用車で来たのだろうか、それにしても「認知症患者さんへのアプローチに、困っている人たちが多い」と思っほどの来場者数であった。

講師の小粥先生は、
①認知症の診断プロセス

②認知症の診療において、押さえておくべきこと

③認知症の薬物療法について

ザ・ハナホテルで行なわれる「認知症フォーラム」の会場には、予想を超える来場者が熱心に「認知症から学ぶ～地域・家庭・人生～」に耳を傾けていた。



域まるごとケア」に名称を変更して、県民から理解を得たという。このようなトップダウンの限界を、医療・介護の現場で働く人々は、いつの時代にも肌で感じている。

目線を合わせる大切さ

全米テニスを席巻した大坂なおみ選手^⑥の快挙は記憶に新しい。高々20歳の彼女は並み居る強豪を、集中力と精神力、そして高速サーブでねじ伏せた。百戦錬磨の錚々たる相手に立ち向かうことができただのは、優秀なコーチのサーシャ・バインのサポートが大きい。

映像をよく観ると、彼は大阪選手と常に目線を合わせて、会話をしている。気弱になる彼女に対し「うんうん。そうだね。しかしなおみはこれまでやって来たじゃないか……」と励ましている。心が和み、精神の安定を取り戻した大坂選手は、更に健闘し勝利を掴む。

目線を合わせて、そっと受容し、そして励ますだけで、如何に人間は自信を持つことができるかを証明している。これは実際の医療・介護の場でも転用可能なことである。

④認知症の患者さんとその家族を支える上で、患者・家族・社会の諸問題

⑤家族支援の重要性

⑥今後の課題

⑥ 今後の課題
 ⑤ 家族支援の重要性
 ④ 認知症の患者さんとその家族を支える上で、患者・家族・社会の諸問題
 その中で、まず親身になって接することが重要であること。家族の問題では、受容が無い、甘えがある、遠慮がない、感情的になる、背負い込む、指示や叱責を行使するなどの諸問題があるが、これらは家族の限界でもあり、ガス抜きのような心理的サポートこそ重要であると締めくくられた。

怒りのコントロールとしては、アンガーマネージメント（6秒間で怒りは和らぐ）で対処すれば良く、思考としては「不要なくべきを手放す」ことが肝要のことである。こういった既成概念を打ち砕き、認知症介護の呪縛から解放放つやり方に、大勢の来場者は「共感・共鳴・賛同」していた。

新オレンジプランと地域包括ケアシステム

現在、我が国では高齢化に伴い認知症の患者数は急激に増えている。このまま

おわりに

戦後70年で国民の平均寿命は30年以上延びたが、この間、生活習慣病（高血圧・高脂血症・糖尿病・骨粗しょう症・認知症など）に罹患する人が多くなった。いずれも若かりし頃は見られなかった兆候で、大おおおおおおおおに言えば身体に加齢・老化・劣化のいち過程には変わりない。人生100年時代に突入しているが、経験上30年など瞬く間である。幼少期はよちよち歩き、そして青年期はすたすたと移動し、時には全力疾走やジャンプもできるだろう。最後はよろよろと杖をつけて歩き、やがてへなへなとしゃがみ込む。これら一連の動作の後半は、赤ちゃん返りのようなものかも知れない。平均寿命50年の時代は、「ちよろよろ」とへなへなが無かったのである。現在の認知症者は、たまたま30年先を行っていて、後に続く自分たちの近未来を照らしてくれる。せめて骨太の精神で支え、寄り添うことができれば、将来の我々にも役立つことだろう。

では2050年時点で、ひとりの高齢者を支える成人の数は1.2人が必要との試算もあり、待ったなしで高齢者に対する社会保障制度が要求される。注意しなければならぬのは、現在認知症に罹患している人の30年前は、例外なく健康体であったはずである。

一方で、国としてもただ手を抜いているわけではなく、平成27年1月に新オレンジプラン^④「認知症施策推進総合戦略（認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて）」を策定した。これに関連する省庁は、内閣官房、内閣府、警察庁、金融庁、消費者庁、総務省、法務省、文部科学省、農林水産省、経済産業省、国土交通省とされているが、具体的内容は一般にはほとんど伝わっていない。

少し前から、「地域包括ケアシステム^⑤」という難解な専門用語が聞かれるようになったが、市井の人で地域包括ケアシステムの意味が解る人は多くないだろう。「オレンジプラン」も「地域包括ケアシステム」も、霞が関界隈で用いられた官僚用語である。

実際の出来事として、「チーム永源寺」がある滋賀県では、「地域包括ケア」を「地

参考データ

- (1) アンガーマネージメント
<https://www.relociub.jp/relocimes/article/11099>
- (2) 介護保険制度
https://www.nhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/nukushi_kaigo/kaigo_koureisha/gaiyo/index.html
- (3) チーム永源寺
<http://www.prf.sriga.lg.jp/chijishitsu/taiwa/files/20170721.html>
- (4) 新オレンジプラン
https://www.nhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12300000-Poukenkyoku/nopi-1-2_3.pdf
- (5) 地域包括ケアシステム
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/nukushi_kaigo/kaigo_koureisha/chiki-houkaisu/
- (6) 大坂なおみ
<https://www.bbc.com/japanese/45463079>
<https://ja.wikipedia.org/wiki/%E5%A4%A7%E5%9D%82%E3%81%AA%E3%81%8A%E3%81%BF>
- (7) サーシャ・バイン
<https://number.bunshun.jp/articles/-/830242>