

認知症のポイントと関わり方

敦賀温泉病院／海上寮療養所
千葉大学医学部附属病院地域医療連携部 特任准教授
上野 秀樹
ホームページ <http://hidekiueno.net/>
認知症アシストフォーラム <https://ninchisho-assist.jp/>

1

日本における認知症

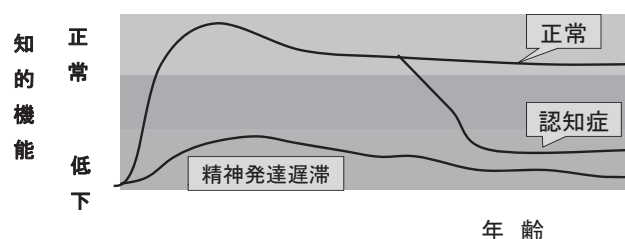
- ・平成25年6月 厚労省研究班の発表
認知症の人 462万人
認知症の予備軍 400万人
(MCI 軽度認知障害)

←65歳以上の人々の4人に一人が認知症
かもしくはその予備群

2

認知症とは

一旦正常に発達した知的能力が低下してしまい、物忘れや自分の周囲の状況がわからない、理解・判断力の低下などがあるために、日常生活・社会生活に支障を来している状態



3

認知症とは

- ・ 認知機能障害

もの忘れ、自分の周囲の状況がわからない、理解力の低下、判断力の低下



- ・ ある社会の中で、日常生活、社会生活上の支障がある

→生活障害の存在

4

認知症

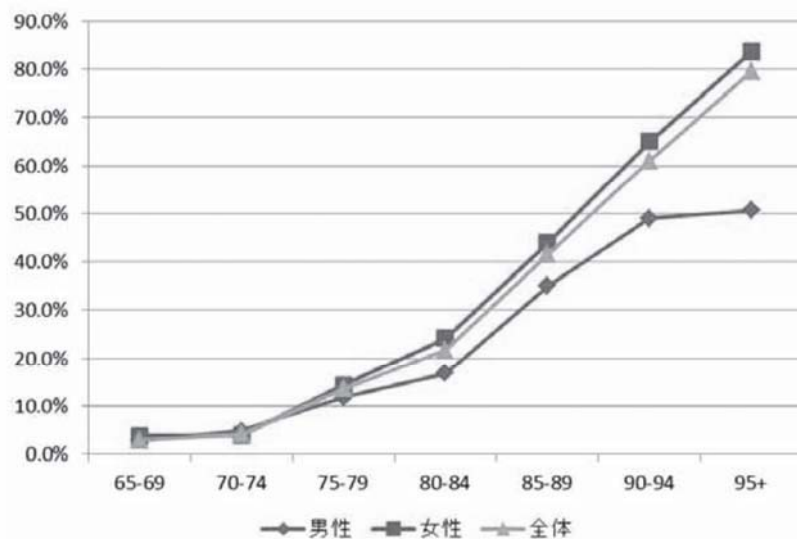
- ・ 高齢化が一番の危険因子

→だれでも高齢になれば認知症になる可能性がある

- ・ 現在、完全な予防法、完全な治療法は存在しない

→認知症を怖れていてもうまくいかない
必要なのは、認知症になってもいきいきとして生活できる社会をつくること

5



年齢階級別推定認知症有病率

厚生労働科学研究費補助金(認知症対策総合研究事業)
総合研究報告書「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」

6

人類の歴史

- ・暮らしやすい社会を求めての試行錯誤の歴史

→社会の多数派が暮らしやすい社会が作り上げられた

7

熊谷晋一郎先生インタビュー記事より

- ・“自立”とはどういうことでしょうか？

一般的に「自立」の反対語は「依存」だと勘違いされていますが、人間は物であったり人であったり、さまざまなものに依存しないと生きていけないんですよ。

東日本大震災のとき、私は職場である5階の研究室から逃げ遅れてしまいました。なぜかという単純で、エレベーターが止まってしまったからです。そのとき、逃げるということを可能にする“依存先”が、自分には少なかったことを知りました。エレベーターが止まっても、他の人は階段やはしごで逃げられます。5階から逃げるという行為に対して三つも依存先があります。

8

ところが私にはエレベーターしかなかった。

これが障害の本質だと思うんです。つまり、“障害者”というのは、「依存先が限られてしまっている人たち」のこと。健常者は何にも頼らずに自立していて、障害者はいろいろなものに頼らないと生きていけない人だと勘違いされている。けれども真実は逆で、健常者はさまざまなものに依存できていて、障害者は限られたものにしか依存できていない。依存先を増やして、一つひとつへの依存度を浅くすると、何にも依存してないかのように錯覚できます。“健常者である”というのはまさにそういうことなのです。世の中のほとんどのものが健常者向けにデザインされていて、その便利さに依存していることを忘れてるわけです。

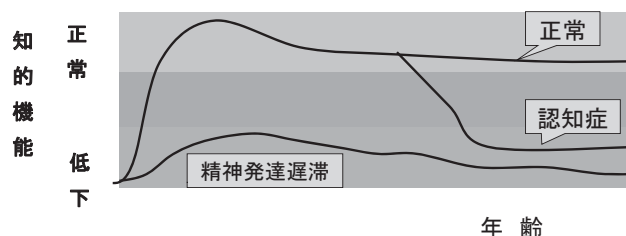
9

実は膨大なものに依存しているのに、「私は何にも依存していない」と感じられる状態こそが、“自立”といわれる状態なのだろうと思います。だから、自立を目指すなら、むしろ依存先を増やさないといけない。障害者の多くは親か施設しか頼るものがなく、依存先が集中している状態です。だから、障害者の自立生活運動は「依存先を親や施設以外に広げる運動」と言い換えることができると思います。今にして思えば、私の一人暮らし体験は、親からの自立ではなくて、親以外に依存先を開拓するためでしたね。

10

認知症とは

一旦正常に発達した知的機能が持続的に低下し、複数の認知障害があるために、日常生活・社会生活に支障を来している状態



11

認知症とは

- 認知機能障害
もの忘れ、自分の周囲の状況がわからない、理解力の低下、判断力の低下
- +
- ある社会の中で、日常生活、社会生活上の支障がある
→生活障害の存在

12

認知症になると

- ・ 高齢化による身体機能低下 → 身体障害
- ・ 認知機能障害 → 知的障害
- ・ 行動・心理症状 → 精神障害

→ 認知症になると従来の分類による三障害全てが出現する可能性がある

13

障害のとらえ方～医療モデル

- ・ 障害問題の原因
 - 見えない目、聞こえない耳、動かない手足に求める
 - 解決のためには治療やリハビリによる除去・軽減が必要
 - 「障害＝取り除くべきもの」
 - 障害者は克服がうまくいかなかった、気の毒な存在
 - 障害者は同情、保護の対象

14

障害のとらえ方～社会モデル

- ・ 障害は、身体障害、知的障害、精神障害という本人の要因だけではなく、社会的環境との関係で生じてくるもの

15

移動の自由

- 3階建ての建物に階段だけ
→両下肢が麻痺した車いすの人は上下階の移動が不可能

(障壁 disability)

- 3階建ての建物にロッククライミング用の壁だけ

→普通の人には上下階の移動が不可能

(障壁 disability)

16

移動の自由

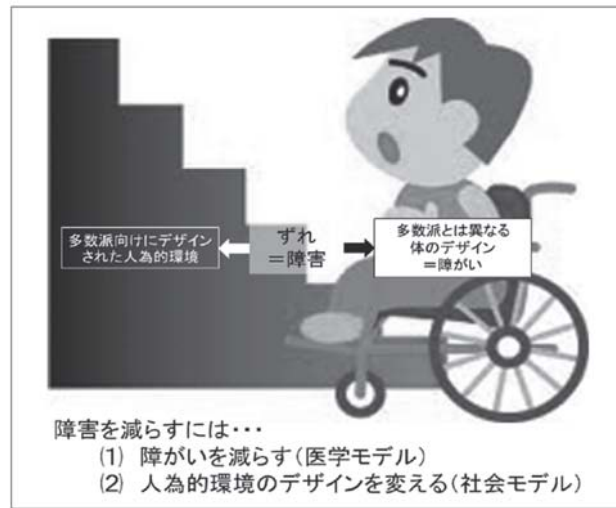
- 段差もなく平坦な通路
→車いすの人でも自由に通行が可能
- 段差だらけの通路
→車いすの人は通行できない
- 2メートルの段差のある通路
→普通の人でも通行できない

17

移動の自由

社会の状態	車いすの人	普通の人	2mの段差をものともせずに移動できる人
すべての通路に段差のない社会	○	○	○
通路には、高さ20cm程度の段差がある社会	×	○	○
すべての通路に2mの段差がある社会	×	×	○

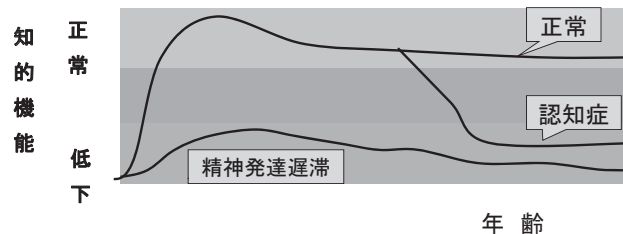
18



熊谷晋一郎:当事者研究への招待-知識と技術のバリアフリーを目指して.生産研究,67(5),467-474,2015

認知症とは

一旦正常に発達した知的機能が持続的に低下し、複数の認知障害があるために、日常生活・社会生活に支障を来している状態



認知症とは

- 認知機能障害

もの忘れ、自分の周囲の状況がわからない、理解力の低下、判断力の低下



- ある社会の中で、日常生活、社会生活上の支障がある

→生活障害の存在

支援の基本 ～改善可能な部分に働きかける～

- 認知症＝認知機能障害＋生活障害
- ・医学モデル 認知機能障害の改善
「治療可能な認知症」
 - ・社会モデル 周囲の環境を変える
→個別の自立の支援
→社会のあり方を変えること

22

個人の尊重

- ・日本国憲法第13条
すべて国民は、個人として尊重される。

個人の尊重

→ひとり一人の人間を自立した人格的存在として尊重するということ

前提

- ひとり一人がみな違う存在であること
- その人の価値は「代わり」のきかない、かけがえのないもの

全訂憲法学教室 浦部法穂著

23

さまざまな事情（幼少、障害、高齢、貧困、等々）で、そういう「自立」のために他からの支援を必要としている人々は、現実によくいる。そういう人々の「自立」を支援する（ただ「保護」すればいいというものではない！）仕組みを取り込んでこそ、「個人主義」は本当の意味での「個人の尊重」につながる。日本国憲法は、そういう意味での「個人主義」を前提にしているというべきである。

全訂憲法学教室 浦部法穂著

24

(株) ありがトン

- 5年半のうつ病経験、自殺未遂の経験を活かし、うつ病の人のサポートをする澤登和人さんの会社
- うつ病のサポートのポイント
 - 味方 → つながりづくり
 - 居場所
 - 存在価値

25

セカンドチャンス (SC!)

- 過去を隠して生きるプレッシャーから、孤独に陥り、昔の仲間と再犯を行ってしまうケースが後を絶たない少年院出院者たち。「まっとうに生きよう」と決意した彼らに居場所を提供し、「必要とされたい」と願う彼らの気持ちに答える取り組み

26

欲しいのは

- 自分が必要とされる場
- 自分が役に立つチャンス

27



ケリー・マクゴニガル「ストレスを友達にする方法」

28

- この調査は34歳から93歳までの千人のアメリカ人成人を追跡したもので、「この1年どれくらいストレスがありましたか？」という質問から始まります。そしてこうも聞きました。「友達や近所の人を助けるためにどれくらい時間を使いましたか？」それから公的な記録を使って、その後の5年間でどの人が死んだか確認しました。最初に悪い報せです。金銭問題や家族問題のような大きなストレスのかかる体験によって、死亡リスクは30%高くなっていました。でもそれは、すべての人に当てはまるわけではありません。他の人を助けるのに時間をかけていた人では、ストレスによる死亡率の増加がまったく見られなかったんです。人を助けることが回復力をもたらすんです。ここでもまた、ストレスの健康への悪影響は不可避ではないと示されたのです。

29

働く幸せ 仕事でいちばん大切なこと 日本理化学工業会長 大山泰弘著

日本理化学工業はチョークを製造している社員70名くらいの小さな会社です。普通の会社と違うのは社員の7割が知的障害者であるということ。

知的障害のある人々を通じて、大山さんは人間にとっての幸せの意味、そして「働くこと」の意味を教えられたそうです。

法要のために訪れたある禅寺で、大山さんが食事を待っていると偶然、隣の座布団にその寺のご住職が座られたそうです。そこで、大山さんが口にした質問

「うちの工場には知的障害者の人たちが働いているのですが、どうして彼女たちは施設より工場に行きたがるのでしょうか」

30

これに対するご住職の答えは、

「人間の幸せは、ものやお金ではありません。人間の究極の幸せは、次の4つです。その一つは、人に愛されること。2つは、人にほめられること。3つは、人の役に立つこと。そして最後に、人から必要とされること。

障害者の方たちが、施設で保護されるより、企業で働きたいと願うのは、社会で必要とされて、ほんとうの幸せを求める人間の証しなのです。」

日本理化学工業の工場敷地内には、この言葉を刻んだ「働く幸せの像」がたっているそうです。

導師は人間の究極の幸せは、

人に愛されること、

人にほめられること、

人の役に立つこと、

人から必要とされること、

の4つと言われました。

働くことによって愛以外の3つの幸せは得られるのだ。

私はその愛までも得られると思う。

(大山泰弘)

31

対人支援のポイント まとめ

人間が人間であることを支援すること

「病気を括弧でくくって、ひとをみる」

- ・味方 周囲との人間関係(つくる・維持する)
- ・居場所 住居
- ・存在価値

自分が必要とされる場

自分が役に立つチャンス

社会とのつながり 就労の場

お金がポイント

☆

32

支援の基本

～改善可能な部分に働きかける～

認知症＝認知機能障害＋生活障害

- ・医学モデル 認知機能障害の改善

「治療可能な認知症」

- ・社会モデル 周囲の環境を変える

→個別の自立の支援

→社会のあり方を変えること

33

認知症の人の生活障害、暮らしにくさ

- 認知症の人が行きたい場所に行くことが出来ず、迷っている →徘徊
- 普通の人でも慣れない都市の地下鉄の乗換えに戸惑い、迷ってしまってなかなか目的地に行き着かないことがあります

34

- 認知症の人が心ない人にだまされてしまい、大切な財産を奪われてしまうことがあります
- 普通の人でも巧妙な詐欺に引っかかって、財産を失うことがあります

35

- 普通の人暮らしにくさ、認知症の人の暮らしにくさ、障害のある人の暮らしにくさ
→実は連続している
- 認知症の人が暮らしやすい社会、障害のある人が暮らしやすい社会をつくること
→普通の人暮らしやすい社会をつくること

36

認知症の人が生き生きとして暮らせる社会

実現のために必要なのは

私たちの社会のあり方を変えること

37

社会関係資本～「ソーシャルキャピタル 入門 孤立から絆へ」（稲葉陽二著）

2011年3月11日の東日本大震災は、あまりの惨事に言葉もないが、唯一の救いは震災後、日本中が労りと優しさにと包まれたことであろう。言い換えれば、日本という国の社会関係資本の厚み、労りと優しさの源である、つまり、見ず知らずの人への「信頼」、自分ばかりが得をしようと思わず、「お互い様だから」と譲り合う互酬性の規範、そして人々の間の絆が見事に示された。

震災中、そして震災後、人々がテレビのインタビューやインターネット上で発信した言葉には、感動が満ちあふれている。人々は他人の不幸に乗じたり、我先に行動するようなことは決してしなかった。

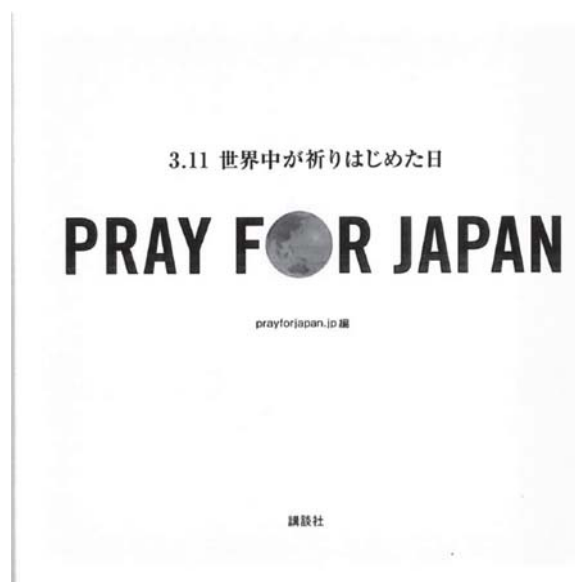
38

避難所でも、駅でも、計画停電中でも、本当に忍耐強く、互いに譲り合い整然と行動した。それどころか、自分を犠牲にしても弱いものを救った。2005年8月のハリケーン「カトリーナ」のさいにアメリカで報じられたような、商店を略奪するような行為も皆無に近かった。警察も消防も機能していないのに、住民だけで治安が維持された。交通信号が消えているのに人々は交通ルールを守り、事故がほとんど起こらなかった。大切な家族を失ったり、家財も一切合切津波で流されてしまった被災者が多数にのぼったが、深い悲しみと絶望感のうちにありながらも、全国からの救援物資や災害派遣、ボランティアなどに対する感謝の言葉を述べていた。

39

筆者は3月11日、東京の都心部で地震に遭遇した。徒歩で3時間かけて帰宅したが、車は全く身動きできない状態であるにもかかわらずクラクションを聞くことはなかった。また、見ず知らずのもの同士が声を掛け合い励ます姿も本当に多く見られた。翌日以降も間引き運転の電車を数百メートルの列を作って待ち続け、「被災地の人のことを考えればなんのことはない」と答える。この千年に一度の大災害の中で世界中の人々を感動させた日本人の協調的な行動、その背景にある「信頼」「お互い様の規範」「ネットワーク（絆）」こそが本書のテーマである社会関係資本である。』

40



41

>>>NHKアナウンサーが絶句
NHKの男性アナウンサーが被災状況や現況を淡々と読み上げる中、「ストレスで母乳が出なくなった母親が夜通しスーパーの開店待ちの列に並んでミルクが手に入った」と紹介後、絶句、沈黙が流れ、放送事故のようになった。すぐに立ち直ったけど泣いているのがわかった。目頭が、熱くなった。
@bilboi

3.11世界中が祈り始めた日 PRAY FOR JAPAN
prayforjapan.jp編 講談社 2011年

42

♡♡ 誇り

自宅は流されて自分は避難所にいるのに、
店が大丈夫だったから、って
無料でラーメンをふるまっている
ラーメン屋さん…
日本ってこんなに皆、温かい…
日本に生まれたことを誇りに思う。

@naotomaru25

shop was living in an evacuation

3.11世界中が祈り始めた日 PRAY FOR JAPAN
prayforjapan.jp編 講談社 2011年

43

♡♡♡ 海外ニュースが驚きとともに伝えたこと

物が散乱しているスーパーで、
落ちているものを律儀に拾い、
そして列に黙って並んで
お金を払って買い物をする。
運転再開した電車で混んでるのに
妊婦に席を譲るお年寄り。
この光景を見て外国人は絶句したようだ。
本当だろう、この話。
すごいよ日本。

@kiritama

3.11世界中が祈り始めた日 PRAY FOR JAPAN
prayforjapan.jp編 講談社 2011年

44

>>> 温かい国
4時間の道のりを歩いて帰るときに、
トイレのご利用どうぞ！
と書いたスケッチブックを持って、
自宅のお手洗いを開放していた女性がいた。
日本って、やはり世界一、温かい国だね。
あれみた時は感動して泣けてきた。
@fujifumi

3.11世界中が祈り始めた日 PRAY FOR JAPAN
prayforjapan.jp編 講談社 2011年

45

>>> 東京も捨てたもんじゃない

昨日の夜中、大学から徒歩で帰宅する道すがら、
とっくに閉店したパン屋のおばちゃんが
無料でパン配給していた。
こんな喧噪のなかでも自分にできること見つけて
実践している人に感動。
心温まった。東京も捨てたもんじゃないな。

@ayakishimoto

3.11世界中が祈り始めた日 PRAY FOR JAPAN
prayforjapan.jp編 講談社 2011年

46

>>> お客様が戻ってきた

バイト中に地震があつて、
ほぼ満席の状態からお客様に外に避難してもらいました。
食い逃げ半端ないだろうな、と思っていたが、
ほとんどのお客様が戻ってきて会計してくれました。
ほんの少しの戻れなかったお客様は、
今日わざわざ店に足を運んでくださいました。
日本っていい国。

@happy_niketan

3.11世界中が祈り始めた日 PRAY FOR JAPAN
prayforjapan.jp編 講談社 2011年

47

▽▽▽ 避難所で見た誇り

避難所で、4人家族なのに
「分け合って食べます」と
3つしかおにぎりをもらわないう人を見た。
凍えるほど寒いのに、
毛布を譲り合う人を見た。
きちんと一列に並んで、
順番を守って物資を受け取る姿に、
日本人の誇りを見た。

nohii

3.11世界中が祈り始めた日 PRAY FOR JAPAN
prayforjapan.jp編 講談社 2011年

48

↓↓↓これがあつたから頑張れた

昨日4時間かけて歩いて帰ってきた主人。
赤羽で心が折れそうになってた時

「お寒い中、大変ですね！」

あつたかいコーヒーどうぞ！」って

叫びながら無料配布してる

おっちゃんに出会った。

これがあつたから頑張れたそうだ。

もう5回もこの話をしてるので

本当に嬉しかったんだと思う。

おっちゃんありがとう。

@sumoriya

3.11世界中が祈り始めた日 PRAY FOR JAPAN
prayforjapan.jp編 講談社 2011年

49

↓↓↓日本も捨てたもんじゃない

何時間も歩き続けてたんだけど、
至る所でトイレ貸しますとか、

休憩できますとか言うビルや飲食店が

沢山あつて感動しました。

とある企業ビルの人がボランティアで、

○○線運転再開ですー！とか、

休憩できますー！！って

呼びかけてるのを見て、

感動して泣きそうになった。

日本も捨てたもんじゃないな。

@akanenim

3.11世界中が祈り始めた日 PRAY FOR JAPAN
prayforjapan.jp編 講談社 2011年

50

>>> 泣けなかったけど

昨日、歩いて帰ろうって決めて

甲州街道を西へ向かった。

夜の21時くらいなのに、

会社のトイレと休憩所を開放してる所があった。

ビルの前で社員さんが大声でその旨を歩く人に

伝えていた。感動して泣きそうになった。

いや、昨日は緊張して泣けなかったけど、

今、思い出して泣いている。

ろばすけ

3.11世界中が祈り始めた日 PRAY FOR JAPAN
prayforjapan.jp編 講談社 2011年

51

>>> ご馳走

石巻市で、被害の状況を報道するために訪れていた
スタッフたちを大声で呼ぶ女の子がいたそうです。
救助を求めているのかと思いながら近付くと、
避難された方々が「皆さんも大変だからコーヒーをどうぞ」と、
コーヒーをご馳走してくれたそうです。
自分たちのことで精一杯のはずなのに。
日本人って素晴らしいね。

Shinji Horigome

3.11世界中が祈り始めた日 PRAY FOR JAPAN
prayforjapan.jp編 講談社 2011年

52

>>> 思い出す母の言葉

亡くなった母が言っていた言葉を
思い出す。「人は奪い合えば足り
ないが分け合うと余る」。被災地で
実践されていた。この国の東北の
方々を、日本を、誇りに思います。

@yoshi0miyu

3.11世界中が祈り始めた日 PRAY FOR JAPAN
prayforjapan.jp編 講談社 2011年

53