

II. 家族からの暮らしの相談 Q&A

1. 物忘れが目立つ夫を受診察させたい
2. 「盗まれた」と疑う義母
3. 何度も同じことを聞く母にいらいら
4. 食事したことを忘れる祖母
5. 認知症の義母を隠す夫に疑問
6. 義母の「夜間不眠」に悩む
7. 夫が風呂嫌い
8. 母が夜間徘徊
9. 夫の運転をやめさせたい
10. 若年性認知症の夫に不安
11. ひとり暮らしの近隣トラブル

1.物忘れが目立つ夫を受診させたい

夫は最近物忘れが目立ってきました。イライラしてちょっとしたことでも怒ってしまいます。どうしても医者にかかろうとしません。医者に行くようにするにはどのようにしたらよいのでしょうか。また受診する場合の留意点がありますが。

市町村窓口 への相談も

物忘れの症状が出てきた人が医師にかかるのを嫌がることはよくあることで、またその気持ちも分かります。自分はどこも悪くないと思っているのですが、暮らしていく上で自分の財布や大事なものがないなどの不都合がたびたびあるとイライラしてきます。

しかし、受診は初期が肝心です。その後の経過にも影響します。一番ご主人の経過を知っているのはかかりつけ医です。まず奥さんが「一緒に定期健康診断を受けましょう」などと誘って、かかりつけ医院を訪れることも良いでしょう。

かかりつけ医からの協力が得られない場合、認知症を診てくれるのは、「物忘れ外来」が最近は多くなっています。また、地域には「認知症サポート医」という認知症について詳しい医師もおりますので、一度、各市町村にある地域包括支援センターという相談窓口にご連絡してください。

ご主人が行く気持ちになられたら、十分に時間をかけて問題と思う症状や、質問したいことを書き出してください。

奥さんが立ち会われる場合は、ご主人をさえぎったり、せかしたりはいけません。あくまで医師は、本人とのやりとりの中から診断しようとしているからです。しかし、逆に普段の生活の様子を医師は知りたいこともあります。本人の尊厳を守るためにも目の前にして言えないこともありますので、医師と奥さんの2人だけで話す時間をつくることも大切です。



2. 「盗まれた」と疑う義母

しゅうとめは82歳でアルツハイマー病と診断されています。しゅうとめのほか、夫、私（嫁）の3人家族です。最近、財布や貯金通帳のしまった場所を忘れ、嫁の私が盗んだと言い張ります。いくら説明しても聞いてくれません。また、親戚や近所の人たちにも言いふらしており、とても情けなく、いたたまれない毎日です。どなたらよいのでしょうか！！

認知症の心 理解して

認知症をかかえた人は、さっき財布を置いた場所を忘れてしまいます。それは、病気のために物忘れが激しくな

っているからです。ですから、いつも何かを捜す行為が多くなっています。

私たちでも、大切な財布などが無いと捜し回り、それでも見付からないと、身近な人のせいにしてしまいますよね。認知症をかかえた人も全く同じ心理状態となります。「認知症をかかえた人だから、人のせいにして怒り出す」のではなく、「人間の多くは大事なものが無いと、イライラして人のせいにする人もいる」という理解の方が正しいのです。

そうはいつでも最初に疑われる身近なお嫁さんや息子さんにとっては、身に覚えのないことを疑われては身もふたもありませんね。

しかし、こういう場合、「自分は盗んでいない！」などと言い返したり、興奮すると、しゅうとめさんの感情を逆なでしてしまい余計に関係性が崩れてしまいます。財布をなくしてしまったしゅうとめさん自身が一番困っているのだということを理解してあげることが大切です。

そして、「一緒に探しましょう」などといって共に探し、たとえお嫁さんが見つけたとしてもしゅうとめさんに見つけてもらうとご本人が納得します。また、家族の会の経験談として、同じような財布をいくつか用意しておいて見つけやすい所に置いておく、預金通帳の預り証を張っておく、などの工夫もありました。

とにかく、しゅうとめさんの言動を否定したり、叱ったりすると感情的になり、さらに追い詰めることになり逆効果です。それよりもしゅうとめさんの大事な物が無くなってしまった、という心の世界を自分のこととして捉えることから始めてみると、少し家族にも心の余裕が出てきます。



3.何度も同じことを聞く母にいらいら

79歳の認知症の母に、「今日は何曜日だ」「孫はどこ行った」など、一日に何度も同じことを聞かれます。毎日同じ質問の繰り返しで何度答えてもすぐに忘れてしまい、家族みんないらいらして疲れます。どうすればいいのでしょうか。

思いやり根気
強く対応

認知障害は認知症の中核症状です。高齢になれば健康であっても加齢による年相応の物忘れが見つけられるようになりますが、加齢による物忘れとは異なります。

例えば、昨日の晩ご飯に何を食べたのか、なかなか思い出せないのが加齢による物忘れだとすると、晩ご飯を食べたのかどうかを忘れてしまうのが認知症の記憶障害です。しかし物忘れや記憶障害があったとしても、その方の人としての思いや尊厳は、認知症になる前と何も変わりありません。

また、認知症が比較的軽度の場合は、ご本人も自分の物忘れを自覚していて不安に思っていることもあります。このようなときには、ご本人が前にも聞いたとくこと自体を忘れているのに、ご家族から「何度も聞かないで！」と言われたら混乱するかもしれません。毎日同じことの繰り返しでいらいらして、一緒に生活するご家族はつい語気を荒げてしまいそうになるときもあるでしょう。でも怒ったりせずに根気強く答えましょう。

何が気になって同じことを何度も聞くのかを考えてみることも大切です。何曜日を何度も聞く方は、ゴミの日が気になっているのではないか、デイサービスの日だと思っているのではないかなど、ご本人が気にする理由があるのかもしれません。理由が分かればそのことについてご本人に説明して、安心につながることもあるでしょう。

いずれにしても「こう答えればいい」という正解があるわけではありません。ご本人の性格や生活環境などを考慮し、その方にあった対応をご家族の皆さんで話し合ってみてはいかがでしょうか。



4.食事をしたことを忘れる祖母

祖母は92歳。母が亡くなったので74歳の父が介護しています。現在は介護度3です。トイレを汚すので後始末も大変ですが、一番困っているのは、ご飯を食べて10分もしないのに「腹減った。何でご飯を食べさせないのか」と言います。「食べたばかりだよ」と言うと、「ひどい息子だ。親にご飯も食べさせない」とどなりません。黙っていいなりに食べさせたら体を壊すのではと心配です。父は疲れ切っています。どうしたらいいのでしょうか。

我慢させず
軽食出して

認知症の記憶障害は、最近の記憶・行動全体を忘れてしまいます。そのためおばあさんは、食事をしたことを忘れて食事を要求しているのです。息子さんに恨みを持っているわけではありません。食事をした行為自体を忘れてしまうために、こういう表現をしてしまうのです。

「まだ食べていない」と言われた時は「食べたばかりだ」と言って我慢させるのではなく、「今、用意するよ」と言って軽い食事を出したり、お茶や、おやつを出し、「支度できるまでこれ食べて」というふうに接するとよいでしょう。また、本人が興味関心を持つ話題を提供することで食べたいという気持ちを他に向けることも一つの方法です。

否定や拒否をすると、内容は忘れてしまっても“嫌な気持ち”だけは心に残ります。その積み重ねで時に興奮し攻撃的な言動に繋がることがあります。

また、心配されている“そんなに食べて体は大丈夫なのか”ということですが、頻繁に食べたがるのは、動きが活発でエネルギーの使い方が多く、栄養の吸収率が悪いと考えると異常ではなく、必要なカロリーを摂取しているにすぎないといえます。

ご本人に糖尿病などの疾患でカロリーなどの制限がある場合は、低カロリーでかさばる物をお出ししたりする必要がありますが、食事制限がない場合は全く心配ありません。体の動きが少なくなると、確実に食べなくなります。



5. 認知症の義母を隠す夫に疑問

義母85歳、認知症で最近徘徊が始まりました。息子の夫は、以前からそうだったのですが、母が認知症であることを人に知られたくないと隠すようにしてきました。私はこれからの介護を考えるとむしろ、義母が認知症であることを周りの人に知ってもらった方がいいと思うのですが、どうでしょうか。

他から学ぶ
積極性大切

認知症を周りの人に知ってもらおう。そうです。長く続く介護にとって家族が初めに心すべきことです。認知症は、病気です。恥ずかしいことでも、隠すことでもありません。

確かに、息子の心構えとして元気で子育てを終えた母が徘徊している姿は、自分も、ましてや周りの人たちにも決して知られたくない。しかし、その症状こそが病気なのです。

長寿が認知症をつくりだすとされていることからすれば、85歳まで長生きしたことを褒めてあげて、気持ちを切り替えた”ゆとり”の介護をしてあげたらどうでしょう。「隠さず、抱え込まず」が介護の心構えです。

単に「知ってもらおう」という消極さから一歩進めて、「他から認知症の介護について学ぶ」という積極さが長い介護を乗り切るコツでもあります。認知症の介護を行っている家庭の最もよい相談相手は、今現在、同じように介護を行っている人だといわれています。

認知症の人と家族の会岩手県支部では、県内8ヶ所で、介護家族の“つどい”を開いています。ここでは、介護について情報を得るとともに、共感を得て、また介護を頑張れるという元気をもらえます。

3月11日の大震災で、認知症のご主人と、介護していた奥さんが2人ともなくなりました。奥さんは介護を一人で抱え込み、日ごろから周りの人たちに助けを求めることはありませんでした。このような非常時のためにも、自分たちの状況を周囲に知ってもらうことは大切です。



6. 義母の「夜間不眠」に悩む

私の義母は88歳です。夜眠らないで騒ぐ『夜間不眠』です。私たちを困らせるために騒いでいるのではないか」と思うと暗くなる毎日です。とても大きな声なので、近所迷惑を考えると疲労感は一層にまします。日中働いているので少しでも休む時間が欲しいです。

安心感じられる工夫を

認知症には、時間や場所の見当がつかなくなる「見当識障害」があります。目を覚ますと真っ暗で、シーンとして誰もおらず、自分の部屋に居ることも夜であることも分からない。このような状態に置かれれば誰でも恐怖に襲われるのは当然です。そのため認知症の方はもっとも頼りにする介護者の名前を呼び続け、家の中を捜し回るのはないでしょうか。

声を掛ければ安心して眠りますが、眠りが浅いので目を覚まします。そして安心したことを忘れ、再び恐怖で騒ぐことを繰り返していると言えます。その際、本人が「ここは安心していられる場所だ」と感じられる工夫をすることが大切です。

例えば部屋や廊下を明るくしておいて目を覚ました際は、いつも使用しているたんすや衣類がすぐ分かるようにしておく。夜中でもラジオやテレビを適量の音量でつけておき、本人の好きな歌や家族の声を録音したCDを流すなど音が聴こえるようにしておきます。

時には添い寝をして、目を覚ました際には「大丈夫よ」と言って手を握ることも必要です。そうすると、それほどひどく騒がずに眠り、介護者も休めます。

夜眠らないのに昼間によく眠るのは、生活雑音が聴こえ、周りが見えるので安心して眠るのだと考えられます。それでも不安感や興奮が強く、どうしても眠らない場合は主治医に相談し、受診にもっていくことです。

デイサービス等を利用し、昼間は運動や趣味におしゃべりにと楽しんで時間を過ごすと、夜は軽い疲れからよく眠れることでしょう。



7.夫が風呂嫌い

夫74歳、認知症介護度2です。お風呂が嫌いで入浴してくれません。どのようにしたら、よいでしょうか。

無理せず
サービス利用

私たちにとってはお風呂は気持ちいいものです。また体の清潔を保つためにも、毎日入りたいものです。

でも、お風呂がいやな方もいらっしゃいますし、認知症の方が「なかなかお風呂に入ってくれない」という話はよく伺います。

「お風呂が嫌い」といっても、さまざまな意味があると思います。もしかすると服を脱ぐのが面倒くさいのかもしれないし、服を脱いだりする中で人に触れられるのが嫌いなのかもしれません。裸になることが嫌いなのかもしれませんし、そもそも『お風呂に入れ』と言われることが嫌なのかもしれません。いずれにしても、無理やり入ってもらおうとしてもうまくいかないことが多いです。

では、どうしたらいいのか。ポイントを2つ挙げておきます。

1つは、「無理やり」といった感じをできるだけ出さないことです。機嫌が良さそうな時に、さりげなく「一緒に入りましょ」「お風呂につかってさっぱりしましょ」などと言ってお風呂場に一緒に行ってみてください。

介護する側の「お風呂に入らせよう」という気持ちが出ると、認知症の人は敏感に感じとって、逆に拒否や抵抗になります。ですから、できる限り自然で穏やかな感じで接していきましょう。

2つめは、お風呂については介護の専門家に任せるといことです。お風呂のことでご本人さまと家族の方が衝突するのは、両者にとってストレスになります。これは認知症介護で、一番よくないことです。うまくいかないことほど無理せず、専門家にまかせましょう。

具体的にはデイサービスの利用がよいと思います。ストレスになることは専門家に任せて、ご本人さまとストレスの少ない関係を築いていくことが、介護を行う中では大切です。



8.母が夜間徘徊

82歳の認知症の母は、夜眠らずに家の中をうろうろ徘徊するので、家族も眠れず疲れています。どうすればいいのでしょうか。

一日の行動 把握し対応

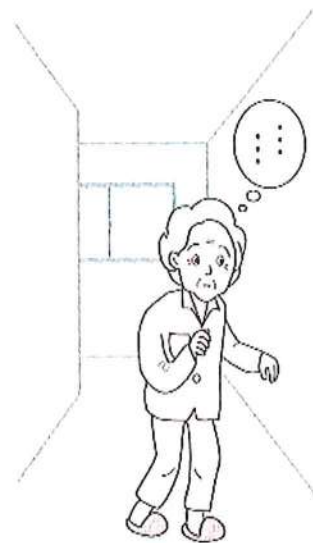
夜の徘徊、睡眠時間の問題は認知症の方にとっても多くみられます。夜眠れない方は、暗くて静まり返った夜、みんな寝ているのに自分だけが眠れないことが不安で起きだすのです。昼間は誰かの声や家族の気配がして安心できるから眠れるのです。まずこのことを覚えておいてください。

さて、お母様の場合には夜の行動だけに注目せず、一日全体の過ごし方を見直す必要があります。昼間に趣味活動や無理のない運動をしたり、家族以外の親しい方と会ってみるなど適度な刺激を提供しましょう。昼寝や食事時間についても、規則正しく一日を過ごせるお手伝いをするのが大切です。

また、夜になったらこれから寝るんだという気持ちになってもらえるよう、照明などを工夫して落ち着いた雰囲気をつくり、寝る前の行動を習慣化することもいいかもしれません。歯を磨いてトイレに行ったら布団に入る、など一連の行動を睡眠と結びつけて毎日の習慣にすることも、さあ寝ようという気持ちになるきっかけになる場合があります。

お母様の睡眠パターンを知ることも大切です。何時から何時まで眠って、夜中何時間起きる、などのパターンがつかめれば、ご家族もタイミングにあわせた介護ができます。その方なりの睡眠と休息が確保できればいいのです。

とはいえ、ご家族も睡眠不足で疲れが蓄積して、介護がいやになることもありますよね。かかりつけ医師と相談して、夜を静かに過ごせるための薬を処方してもらったほうがよい場合もあります。お母様の日々の様子がかかりつけ医に相談してみることも必要です。



9.夫の車運転をやめさせたい

認知症の夫は 72 歳、医者から車の運転をやめるように言われていますが、本人は納得しません。やむを得ず私が同乗していますが、どうしたらやめさせられるでしょうか。

医師の診断書
を示して

ご主人は車が好きで、自信もおありなんでしょうね。しかし、認知症の人による運転で事故が増えてきているのも事実です。事故が起きてからでは遅いので、その前にやめさせることを念頭におき、次に挙げるいくつかの方法を試みてはいかがでしょうか。

車は車検に出すからと言ってディーラーに方に来てもらい処分します。「健康のために歩きましょう」といって連れ出し、電車やバスで散策し、車を忘れさせるようにしましょう。アルコールの好きな方なら運転の心配なく飲食を楽しめます。

言うことを聞いてくれる家族や親しい友達に「もう年だし危険だから運転やめたよ、あなたもやめようよ」と助言してもらいます。

医者から車の運転をやめるように言われても納得しないとのことですが、認知症と診断されれば車の運転は禁止となりました（2001 年の道路交通法改正）。従って基本としては医師から病名と症状をきちんと説明してもらって、「車の運転は禁止」という内容の診断書を書いてもらい、本人に示すことです。

75 歳以上の運転免許証更新時の講習予備検査で認知機能が低いと判断され、かつ信号無視などの交通違反があった場合、専門医の診断を受けるよう要請があり、認知症と診断されれば、免許は取り消しとなります。

いずれにしても、本人が納得する方法を見付け出すことが大切です。



10.若年性認知症の夫に不安

60歳の夫が1年前、若年性認知症と診断を受け、ショックを受けました。最近物忘れ、物探しが目立ち、夜になると、家の中をうろうろ歩き回ったりします。これからどのようにしていけばいいかと考えると不安でたまりません。

家族で理解し
適切対応

認知症の初期のころは、本人も自分の病気を意識していますので、不安感が強く、夜中に起きだすのだと思われています。主として、介護されるご家族が不安ですと、本人も不安も増していきますので、一番身近な家族が認知症を理解して適切な対応をとるようになれば、ご本人は安心して過ごせるようになるかと思えます。

そのためには、ご家族だけで抱え込まないで、同じ介護をしている家族の人たちとも話し合ってみてはいかがでしょうか。悩みを聞いてもらったり、介護のこつなどを学んだりして、体験を共有することで、不安な心が和らいでくるかと思えます。

また、本人と家族が楽しい時間を過ごすことも大切です。サークル活動や地域の集まりなど、人と出会い、自分にあった活動をすることで、心と体を元気に保つことにつながります。周りの人たちのちょっとしたサポートで、生き生きとした時間を過ごせると思います。その中で、自分の存在感、達成感をつかむことが自信となり、落ち着きにつながっていくものと思います。

認知症は、できることが少なくなっていく病気です。時間が限られていますので、「できるうちに、できることを」見付けてやっていくことが重要です。

そのためには、難しいと感じられるかもしれませんが、ご近所や活動を一緒に行う仲間の皆さんに病気のことを伝えておいた方が協力を得られやすく、トラブルを避けることにもつながります。



11.一人暮らしの近隣トラブル

私は、民生委員をしています。最近、一人暮らしの認知症のお年寄りによる近所とのちょっとしたトラブルが続いています。娘さんは月2回程度、介護のために帰ってきてはいますが、このような一人暮らしの認知症のお年寄りにどのように関わればよいのでしょうか。

一人で暮らす認知症の年寄りには次のような特徴があります。

普段の
人間関係が大切

- ① 認知症のために、現実の世界と自分が認知している世界とではズレが生じているため、周りが勧める介護サービスを拒否したり、近所の人たちと軋轢あつれきが生じやすい。
- ② 一人で暮らしているために自分で自分のことは守っていかなければという気持ちが強くなっているため、金銭や物に対する執着心が強くなり、「物とられ妄想」などをその人にとって身近でよく世話をしてくれる民生委員や近所の人にその症状を示す。
- ③ 時々しか会わない家族に対してはしっかりとした言動をすることで、認知症の程度が家族には理解しにくく、栄養不良や不慮の事故が発生しやすい。
- ④ 近所から火の不始末で火事を出すのではないかなどの強い懸念（偏見）が出される一などです。

こうした問題を解決するには、普段からなじみの人間関係をつくる必要があります。特に娘さんには帰省した際「いつもお世話になっているお礼」などの挨拶を近所にこまめにすることで関係性を円滑にすることが大切です。そして、誰もが住みなれた町で住み続けたいという気持ちを理解し、認知症の特徴を学び、助け合う地域づくりが最も重要になります。

ある地域では、民生員から市の地域包括支援センターに相談し、本人、家族、民生委員、近所、ケアマネジャー、市で話し合いを行った結果、地域の見守りチームを作り、お茶飲みなどを行うことで信頼感へとつなげました。

また、地域密着型サービスのひとつである「小規模多機能型居宅介護」は、一人暮らしの認知症のお年寄りが自宅で住み続けることを支援するサービスです。通い・泊まり・訪問を適時に活用し、昔取ったきねづかを発揮し続けることで在宅生活をできるだけ長くすることも可能となってきます。

