



認知症と診断された人はどのような思いをしているのでしょうか？

事例紹介

病気を夫に打ち明けられないGさん

Gさんは43歳の女性で、最近**アルツハイマー病**と診断されました。実家の父母とはあまり関係がよくありません。夫に病気の話をしても、面倒は見られないと言われ、幼い子供の将来について心配を打ち明けても取り合ってくれません。最近、漢字が書けなくなったり、日付や曜日がわからなくなり、家事にもミスが出てきて今後のことが不安です。



本人の認知機能の低下の程度によって、病気をどのように理解し、受け止めているかには差がありますが、大きな不安を抱えていることは誰でも同じです。

自分に何かが起こっていること、これまでの自分とは何かが変わっていると感じています。これから自分はどうなっていくのだろう、これまでと同じような生活は無理なのだろうか、家族に迷惑をかけてしまうのだろうか…という様々な思いを抱えています。



認知機能の低下により、さまざまな困難が生じますが、これまでの自分を何とか保とうとして、本人は四苦八苦し、それがストレスになっていきます。



これまでとは違う本人の言葉や行動に対して、家族の言葉もつい強くなってしまうと、そのことで本人は自信を失ったり、怒りを感じることもあります。できなくなっていく本人を受け止めることは、家族にとっても大変なことですが、病気を理解し、本人の思いに寄り添って接することで、本人の不安も徐々に和らいでいきます。

事例紹介

これからどうなるのかと不安でいっぱいのHさん

Hさん(女性)は56歳で認知症と診断を受ける半年ほど前から、同じメニューを繰り返し作るようになり、「何を食べたい？」と何度も聞くようになりました。また、**財布の置き忘れ**が多くなり、「どこかにしまったはずなのに…」と、何度も探すようになります。あるときには、「誰かが家に入ってきて盗っていった…」と言い出しました。よく頭を抱えて考えこんでいることがあり、後になって家族は、「自分の身に何が起こったのか、これからどうなるのか…」と悩んでいたのかもしれないと振り返ります。



診断1年後くらいから、**徘徊**するようになりました。初めは1人で帰宅できていましたが、あるとき、夜遅く帰っても帰ってきません。家族が警察に電話しようとする、Hさんから、連絡がありました。Hさんが家族に会って最初に言ったのは、「ああ、よかった。迷惑かけてごめんね」という言葉でした。道に迷ったこと、家族に迷惑をかけていることはわかっていたのです。

不安などから来るさまざまな思いが、徘徊や暴言などの認知症の行動・心理症状(BPSD*)につながっていきます。

これまでの自分とは変わってってしまう、できなくなってしまうという不安は、時に自分が自分であることも不確かを感じさせる不安です。



*:BPSD:Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia
認知症の行動・心理症状を英語で表した言葉です。「周辺症状」と同様に用いられます。



認知症の人の家族の心はどのように変化していくのでしょうか？

家族は、本人の行動の変化に困惑する時期を経て受診に至ります。受診して認知症と診断され、ショックを受けたり、認めたくないと感じる家族もいれば、病気だとわかったことでほっとしたり、真っ先に義務や責任を感じる家族もあります。このようにさまざまな反応があったとしても、介護という現実はこの家族にとっても同じように存在します。



介護をしていると、気分が沈んだり、「なぜ自分が介護をしなければならないのか」と怒りがわいたり、周囲と疎遠になって孤立感を感じたりと、否定的感情もわいてきます。しかし、徐々に介護に慣れて、本人にうまく対応できるようになっていきます。それには、病気に関する知識、介護のノウハウを知ることなどが重要です。同じ立場である介護者同士で話をすることも大切です。

家族は、介護者としての役割を受け入れる努力を重ねながら、やがては認知症となった本人を受け入れることもできるようになります。しかし、病気になる前までの本人との関係によっては、本人を受け入れることが難しいこともあるかもしれません。



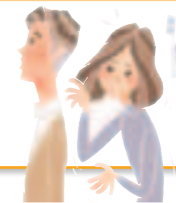
介護が必要でなくなった時には、つらかった介護経験を通して、変化した自分を振り返り、「介護は大変だったが無駄ではなかった」と感じるようにもなります。介護の過程には多くの困難があり、苦しい気持ちを抱くことも多いので、ぜひ、自分の気持ちを聴いてもらえる人を見つけてください。

介護者を支援するうえで、介護者の心理状況を理解することが大切です。心理学で、ステージ理論といわれているものがあります。必ずしもすべての介護者に当てはまるわけではなく、この通りの順に進むわけでもありませんが、最終的に認知症を受容し、前向きに介護を行える参考になるものです。

第1ステージ 認知症の診断をうけたときや、不可解な行動に気づいたとき

驚き
とまどい
否認

いつもと違う行動に気がつき、驚き、とまどう。病気がだということを認めたくない



第2ステージ ゆとりがなくなり、追いつめられる

混乱

精神的・身体的に疲弊し、わかってはいるけれど辛くあたってしまう

怒り
拒絶
抑うつ

「なぜ自分が…」 「こんなに頑張っているのに…」と理解してもらえないことに怒りを感じる。認知症の人を拒絶するようになり、そのことで自己嫌悪に陥ったり、うつ状態になったりする。



第3ステージ なるようにしかならない

あきらめ

怒ったり、いらいらしても仕方がないと気づく。

開き直り

なるようにしかならないと思う、自分を「よくやっている」と認められるようになる。

適応

認知症の人をありのままに受け入れた対応ができるようになる。



第4ステージ 認知症の人の世界を認めることができる

理解

認知症の人の症状を問題としてとらえなくなり、相手の気持ちを深く理解しようとする。



第5ステージ 自己の成長、新たな価値観を見出す

受容

介護の経験を自分の人生で意味あるものとして、位置付ける。自分の経験を社会に生かそうとする。



認知症と診断された人や子供たちの思いについて

▼認知症の人の家族の心はどのように変化していくのでしょうか？

認知症と診断された人や子供たちの思いについて

▼認知症の人の家族の心はどのように変化していくのでしょうか？

若年性認知症の親を持つ子供たちはどのような思いでいるのでしょうか？



事例紹介

夫が認知症のHさんには4人の男の子がいます。

Hさんには4人の男の子がいます。夫が**認知症**と診断されたとき、四男はまだ高校生で、今までと違って来た父親について口答えをしていました。Hさんは四男にどう対応したらよいか迷っていましたが、大学生の二男が間に入ってうまく調整してくれました。同居している三男は父親の行動に何も言いませんが、あまり頼りにならないとHさんは感じています。このように、兄弟であっても、親の病気の受け止め方や接する態度は違ってきます。



若年性認知症の親を持つ子供たちは、様々な悩みや問題を抱えます。認知症によって親の様子が徐々に変わっていくことは、子供に不安を与えます。子供たちへの援助は、年代によって異なります。しかし、親の病気について、子供の理解力に合わせて説明し、子供が親との時間を悔いなく過ごせるようにすることが大切です。



遺伝について

アルツハイマー病には、30～60歳で発症する若年性家族性アルツハイマー病というタイプがありますが、アルツハイマー病全体の5%以下とされています。また、前頭側頭型認知症の一部も家族性ですが、日本ではまれです。ですから、親が認知症になったとしても、子供がかかる可能性は低いと言えます。

事例紹介

妻の認知症について高校生の娘に教えるJさん

Jさんは、飲食店を自営しており、高校生の娘が2人います。妻が**認知症**と診断された後、娘たちに病気のことを伝えるため、当時上映されていた映画を通じて**認知症**に触れさせました。また、テレビで**認知症**についての番組があれば、録画して娘たちに観るように



言いました。母親の状況も説明し、娘たちは**認知症**を理解した様子でした。Jさんがいないときには、母親と同じ部屋に寝るようになり、失禁への対応もするようになりました。Jさんは、介護によって娘たちの将来に影響を与えたくないと考えています。

子供の世代は、受験や進学、結婚、出産、子育てなど、人生の大きな節目を迎える時期になります。

介護をしている親は、助けてほしいと思ういっぽうで、子供には子供なりの人生を歩んでほしいと願っています。

介護を理由に人生の選択をあきらめることがないように、子供への支援は精神的・経済的なことを含め幅広く考えることが大切です。

