

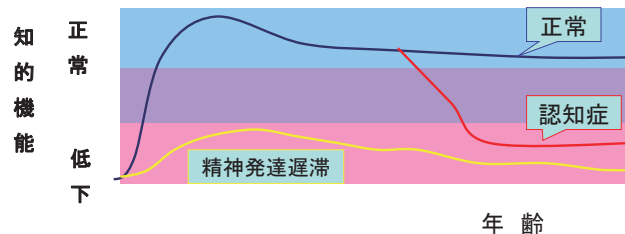
認知症見立て塾

長南町認知症サポート医
ポプラクリニック
千葉大学医学部附属病院患者支援部 特任准教授
上野 秀樹

みんなの認知症情報学会 <https://cihcd.jp>

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



認知症とは

脳の機能が低下



認知機能障害

(記憶障害、見当識障害、理解・判断力の低下)



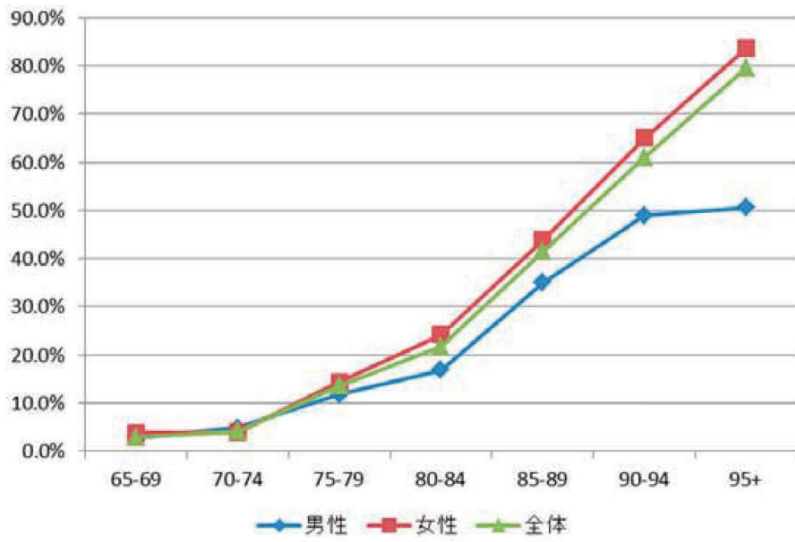
生活障害

(ADLの低下)

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)

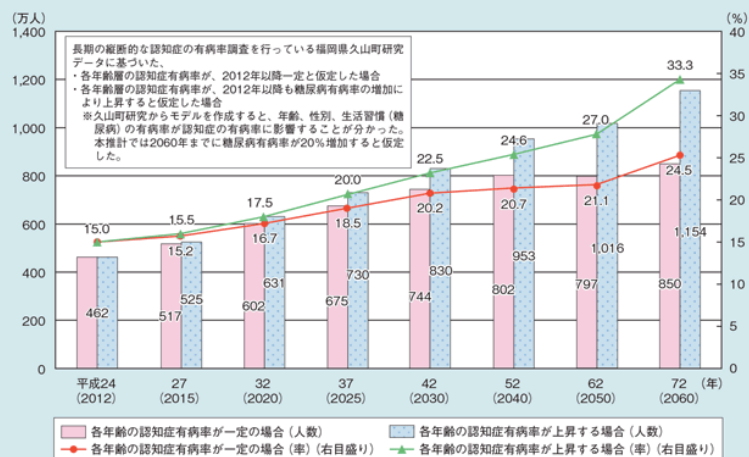
←65歳以上の人の4人に一人が認知症
かもしくはその予備群



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」

図1-2-11 65歳以上の認知症患者の推定者と推定有病率



資料：「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」(平成26年度厚生労働科学研究費補助金特別研究事業 九州大学二宮教授より内閣府作成)

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

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

PROFILE

熊谷晋一郎さん
(くまがやしんいちろう)
小児科医 / 東京大学先端科学技術研究センター・特任講師



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。なぜかというところ、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。

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。

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」だと言い換えることができると思います。

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

障害のとらえ方～医学モデル

- 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

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なく、社会的環境との関係で生じてくるもの

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
- 3階建ての建物にロッククライミング用の壁だけ
→健常者も上下階の移動が不可能

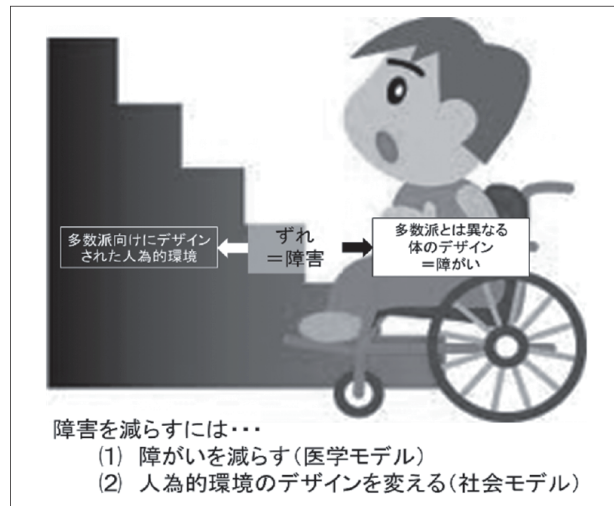
移動の自由

- 段差もなく平坦な通路
→車いすの人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
→健常者も通行できない

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	×	×	○

障害の考え方 医学モデル&社会モデル



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

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

©みんなの認知症情報学会

20

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
- 健常者でも慣れない都市の地下鉄の乗換えに戸惑い、迷ってしまっかなか目的地に行き着かないことがあります

●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

●健常者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

●健常者の暮らしにくさ、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

→健常者が暮らしやすい社会をつくること

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

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とに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。

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。

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。』

3.11 世界中が祈りはじめた日

PRAY FOR JAPAN

prayforjapan.jp 編

講談社

>>>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

▽
▽
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。

@marumoto25

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

▽▽▽ 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、
落ちていたものを律儀に拾い、
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。

@kiritansu

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

>>> 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

>>> 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

>>> 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

↓↓↓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。

sohji

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

↓↓↓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。

@sunuhy

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

◀◀ 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
沢山あって感動しました。
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。

@kanenm

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

>>> 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、昨日は緊張してて泣けなかったけど、
今、思い出して泣いている。

ろぼすけ

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

>>> 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

>>> 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

世界アルツハイマーデー

- 1994年9月21日、スコットランドのエジンバラで第10回国際アルツハイマー病協会国際会議が開催されました。国際アルツハイマー病協会と世界保健機構（WHO）は、この会議の初日である9月21日を「世界アルツハイマーデー」と宣言しました。
- 毎年9月21日の「世界アルツハイマーデー」には、アルツハイマー病等に関する認識を高め、世界の患者と家族に援助と希望をもたらすことを目的としたイベントが世界各地で開催されます。

©みんなの認知症情報学会

41

アルツハイマー博士/Auguste D

JAAD



この街で
笑顔で生きる
認知症

9月21日は世界アルツハイマーデー

WORLD Alzheimer's Day 2021

公益社団法人
認知症の人と家族の会
TEL 050-3358-4566
www.alzheimer.or.jp

Live! ライトアップ2021
各地のライトアップをYouTubeでライブ配信!
2021年9月21日(火) 19:00~20:00
https://bit.ly/WAG20210921

43

認知症になっても
笑顔で暮らすことができる
長南町