

認知症とともに生きる 自分らしさ、その人らしさを守る

認知症——。あなたはどんなイメージを持っていますか？

国が令和6年12月に示した認知症施策推進基本計画で新しい認知症観が示されました。「認知症になったら何もできなくなる

のではなく、認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができる」という考え方です。

ここでは、認知症になっても好きなことに取り組み、自分らしく生きる町内の方の紹介に加え、岩手医科大学の専門医からのアドバイスも掲載しますので、「認知症」に対する向き合い方を考えてみましょう。

自分らしく暮らし続ける 照井 弘一さん



らぶれたー

照井さんが認知症である自身を表現した詩

僕の記憶が壊れてしまう
母を探す幼子にかえって
たたずんでいる

壊れた記憶を拾い集めたら
カレンダーの赤マルに
きづくだろうか

シャッターで切り取った
景色にとけこんで
ふざけあった二人が黄昏てゆく

帰り道初めて触れた
あなたの指先のぬくもりも
忘れてしまうだろう

僕の記憶から
あなたが消えても
静かに微笑んでほしい

認知症は「できないこと」ではなく、「その人らしさ」を支え合いながら共に生きる新しいステージです。本人の意思や好みを尊重し、地域や家族と手を取り合い暮らし続ける——。そんな共生社会の一員として、模型づくりを趣味に前向きに生きる照井弘一^{こういち}さんは、今日も自分らしい日常を紡いでいます。

模型作りなど、創作活動が生きがい

「自分自身が楽しめることをやれていれば、症状の進みを遅らせることができる」と話す照井さん。模型作りは長年の趣味で、ジオラマも見事に仕上げる腕前（写真左上）。幼少期に徳田にあった商店で模型の世界と出会い、社会人になってからは離れていましたが、50歳ごろに医師の勧めで再開しました。

30代から40代にかけて、仕事で多忙だった中でうつに。その後、アルツハイマー型認知症を発症しました。治療の中で、同じく模型好きの医師と出会い、完成した作品を見せ合うように。模型に加え詩も書くなど（右上「らぶれたー」）、創作活動に意欲をみせています。町役場の敷地内にある「町えんじょいセンター」では、模型の個展も開催。来場者から好評を博しています。

「以前と比べると、手を付けて集中するまでの時間が掛かるが、一度集中してしまうと、呼ばれても気が付かないようです」。夢中になって取り組める趣味は、照井さんが自分らしく生きるための原動力です。

月1回の楽しみ「おれんじカフェ」

町えんじょいセンターで毎月第2土曜日に行われる「おれんじカフェ」は、認知症の方やその家族、介護などに悩む方など、どんな方でも参加できる場です。認知症に関する研修を受けたスタッフと会話する時間は照井さんにとってかけがえのないものになっています。

「近況を話すし、スタッフの方もいろんな話題を出してくれる。会話のキャッチボールが楽しい。誘われたときは参加しようか迷ったが、今では月1回の楽しみです」と照井さんは話します。

分かってもらふことの大切さ

「主治医は『（自分が認知症と）認めることが大事』ということや『他の人に堂々と話して、ちゃんと伝えておいた方が、相手も理解してくれる』という話をしてくれた」。早期から適切なかかりつけ医を持ち、症状や今後の生活へ助言をしてくれる存在が、照井さんの生活の助けになっています。「認知症とともに生きること」に対して当事者も、その周囲の人も正しく知り、理解しようとする姿勢が必要です。

照井さんは「認知症は年齢に関係なく、若い方も発症しうる病気。好きなこと、自分にとっては模型を作ることですが、それを続けることで、認知症の進行を遅らせることができていると思います。また、困っている人を見かけたら、間違いを恐れずに声を掛けてほしいです」と話しました。



軽度認知障害「MCI」とは？ 早めの発見と治療がカギ

岩手医科大学
脳神経内科・老年科
前田哲也教授

Q | 認知症と MCI は具体的にどこが違うのですか

A 大まかに、日常生活に支障があるか否か。MCI が進行すると認知症を発症する可能性があり、認知症の前段階と考えられます。

認知症は「認知機能障害」があって、それが原因で生活に支障をきたしている状態です。「認知機能」とは、人としての営みに必要な脳機能が含まれます。主要な認知機能は記憶・見当識・言語機能・遂行機能・視空間機能です。認知症は、これらのどれかあるいは複数が障害されて、日常生活を営むことに支障をきたしている状態です。一方、これらの認知機能が障

害されていても、日常生活に全く支障がないこともあります。代表的な一例として記憶障害があります。記憶力は明らかに衰え「あれあれ」「それぞれ」「これこれ」といった発言が多くなってきているものの、家事や仕事、日常的な買い物や言づてなどは一人で全く問題がなくてできる場合はよくあります。これを MCI「軽度認知障害」の状態であるといいます。

Q | なぜ MCI の段階での早期発見・治療が重要ですか

A MCI は認知機能障害の分岐路です。この状態で早期に発見・予防的な取り組みを開始すれば、進行を抑制・遅延できる可能性があります。

MCI は認知症の前段階ですが「全員が認知症になる訳ではない」ことが明らかにされています。抑制できればベストですが、現在は完全に抑制することができません。

一方、遅延させることで、生活の質を保ちつつ将来の治療選択肢を広げられることが期待されます。MCI は「一定の割合で正常な認知機能に回復すること」も分かっています。

● MCI と診断された方が「最初に」取り組むべきこと

- 優先すべき3本柱は「運動」「栄養」「交流」。例えば…
- ▶ 週に数日、30分以上のウォーキング、サイクリング、筋力トレーニング
- ▶ 野菜は1日1皿を2皿、白米は雑穀ごはんや全粒パンに一部置き換える
- ▶ 一方、肉類、バター、菓子類、加工食品は控えめに
- ▶ 会話や趣味の活動、地域活動への参加
- ▶ 人と話す、笑う、考える

※社会的に孤立している高齢者は発症リスクが2倍とされています。

● 「気になるサイン」に気づいた場合の声の掛け方

- ① 否定しないこと…責めずに共感と安心を最優先に。「あなたのせいではない」と伝える言動をとることが大切です。
- ② 孤立させないこと…一緒に取り組もうという姿勢で。単なる声かけでも抵抗感が和らぎ連帯感が形成されます。
- ③ 受診に結びつけること…極端な病気持ちを避けること。この先も健康に年をとるために脳のことを相談しようという雰囲気。無理強いすることは何も好転しません。

認知症の前段階と考えられている「MCI*」という状態があります。本人、または家族や周囲の人が、早めに認知機能の違和感に気づき、適切な相談や治療につなげることで、症状の改善や進行の遅延が期待できるとされています。岩手医科大学の前田教授に早期発見・治療の大切さと認知症との向き合い方のポイントを聞きました。
* mild cognitive impairment の略

Q | 早期発見・治療でどんな効果が期待できますか

A 認知症は包括的な生活改善で予防につながる可能性があり、MCI は特に抑うつ、睡眠障害、甲状腺機能低下症など、背景にある原因疾患の治療で改善する可能性があります。

FINGER 研究(2015年発表・フィンランド)では、MCI を含む認知症の高リスク高齢者を対象に2年間の生活介入を実施。認知機能訓練、生活習慣病などの脳血管疾患リスクの管理を包括的に行った群で、認知機能全般が有意に改善し、特に注意力や遂行機能の改善が報告されています。他にも複数、同様の研究成果の報告があります。

近年では MCI または認知症でも、まだ軽度な状態にある場合には、投薬により認知機能の悪化を 27% 有意に抑制することなどが確認されています。さらに、MCI と診断された人のうち、約 10 ~ 20% は 1 ~ 3 年で正常レベルに回復したという報告もあります。

● 加齢・認知症による【もの忘れ】の違い

加齢による【もの忘れ】	認知症による【もの忘れ】
・体験の <u>一部</u> を忘れる	・体験の <u>全部</u> を忘れる
・何を食べたか忘れる	・食べたこと <u>自体</u> を忘れる
・日付や曜日、場所などを <u>間違える</u>	・日付や場所などが <u>分からなくなる</u>
・約束を <u>すっかり</u> 忘れる	・約束したこと <u>自体</u> を忘れる
・忘れたことを <u>自覚している</u>	・忘れたことが <u>分からない</u>
・日常生活に <u>支障はない</u>	・日常生活に <u>支障がある</u>
・ <u>ヒントがある</u> と思い出せる	・ <u>ヒントがあっても</u> 思い出せない

● 相談したい方へ

● お近くの「もの忘れ外来」
もの忘れ外来は、脳神経内科が開催していることが一般的です。認知症専門医による診療が行われ、認知機能はもとより神経疾患の鑑別診断が、神経診察や神経心理検査、画像検査など

● 矢巾町地域包括支援センター
019-697-5570 (繋がらない場合は 019-611-2855)

保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどの専門職のほか、認知症地域支援推進員が常駐していて、本人、家族、ご近所さん、民生委員など、誰でも相談が可能です。

で行われます。
地域の脳神経内科を掲げるクリニックや医院では、もの忘れ診療を積極的に行っています。「MCI かな？」と思ったら、受診を検討してください。

● 基幹型認知症疾患医療センター(岩手医科大学附属病院)
019-652-7411

MCI か認知症か、アルツハイマー病かそれ以外の神経疾患かなどの精密な鑑別診断を担います。地域全体の認知症医療連携の推進や、医療機関や福祉機関への研修支援なども行う、地域医療の中核施設です。