



お江戸舟遊び瓦版 1048号

水彩都市江東 ころろ美しい日本の再生 安全・安心まちづくり

お江戸観光エコシティ・お江戸舟遊びの会 江東区千田 13-10

長谷川和夫、猪熊律子「ボクはやっと認知症のことがわかった」(株)KADOKAWA 19.12.27

自らも認知症になった専門医が、日本人に伝えたい遺言

はじめに

認知症の医療や介護に関わり続けて半世紀。そのボク自身が、認知症になった。自分が認知症と自覚して公表したのは2017年10月88歳時。認知症は、言語や知覚に関する脳の機能低下が成人になってから起こり、日常生活に支障をきたしている状態をいう。最大の因子は加齢だが、高齢者の5人に1人になると推計され、むやみに怖がる必要はない。

ボクは2020年2月で91歳になった。これまで何千人もの患者さんを見てきた専門医であるボクが認知症になり、いま何を思い、どう感じているか、当事者になってわかってきたことを伝えたいと思う。

第1章 認知症になったボク

どうもおかしい。前に行った場所なのに行きつかない。今日は何月何日で、どんな予定があったのかわからない。2016年ごろだった。

80代、90代と年齢を重ねるとともに認知症になる人が増え、百歳を過ぎるとほとんどの人が認知症になるといってもよい。そうならないピカピカの人もある。私が自分の認知症を公表したのは、認知症の人は、悲しく、苦しく、もどかしい思いを抱えて毎日を生きているわけなので、認知症の人への接し方を皆さんに知っておいて欲しいからなのだ。「大丈夫ですよ、私たちがそばにいるから安心してください」。そんなメッセージがその人に届くような仕組みがあったらと思う。少なくとも、認知症であることをさげすんだり、恥ずかしいと思わない社会であって欲しい。

第2章 認知症とは何か

- 認知症とは「成年以降に、記憶や言語、知覚、思考などに関する脳の機能の低下が起こり、日常生活に支障をきたすようになった状態」をいう。脳の神経系を構成している神経細胞は、複雑で精巧なネットワークをつくって、言語をはじめ、さまざまな情報を伝達している。ネットワークがその人の知性や個性などを決めるのだが、それが阻害されると認知機能は低下する。
- 長くこの分野に関わってきたボクから見れば、「今までの暮らしができなくなる」ことだ。暮らしとは、朝起きて、ご飯を食べて、掃除や洗濯をして・・・ということだ。年を取るのは自然のことだから、「ああ、自分も認知症になったんだな」と受け入れて、上手に付き合いながら生きていく。その際「実は自分は認知症なんですよ」と言える社会であることが大事で、最も重要なのは、周囲が、認知症の人をそのままの状態を受け入れることだ。
- 認知症で一番に挙げられるのが「幻視」だ。家の中に虫がいるとか、知らない人がいるとか、周囲には見えなくてもご本人には見えるのですから、いきなり否定せずに受け入れが大切だ。認知症を担当する科は、精神科、脳神経内科などがあり、「もの忘れ外来」「メモリークリニック」などと謳っているところもある。

第3章 認知症になってわかったこと

- 認知症は「固定されたものではない」、ボクの場合、朝起きた時に一番調子が良い。午後1時を過ぎると、自分がどこにいるのか、何をしているのか、わからなくなってくる。夕方から夜にか



けては疲れているが、食事やお風呂で何とかこなせる。良くなったり悪くなったりというグラデーションは、認知症になってはじめてわかった。

- ・ 認知症の人は同時にいくつものことを理解するのが苦手だ。暮らしの中で**笑いが大切**だ。認知症になって**デイサービス**を利用するようになり、いろいろな人とのおしゃべりや風呂が良かった。認知症の人と接するときの心得として「**騙さない**」ことが大切だ。

第4章 「長谷川式スケール」開発秘話

- ・ 認知症の**診断物差し**をボクが開発し、1974年に公表した。1991年に改訂したのを右に示す。長谷川式スケールは、今日と昨日の見立てが違ってはいけないと恩師新福先生に言われ始めた。
- ・ 認知症の検査には、画像診断、問診などがあるが、家族や介護関係者など、日ごろから知っている人に聞くなどが大切だ。

第5章 認知症の歴史

- ・ 美濃部知事時代、東京都から「認知症の高齢者がどれくらいいるか調べて欲しい」と要請され、1973年聖マリアンナ医大教授になって無作為に5000人を選んで全国を調査した。当時は**隔離と収容と拘束の時代**、認知症で寝たきりの人が一人きりでいた。
- ・ 2000年に介護保険が始まったのは大きな出来事だった。高齢者の介護は家族だけの問題ではなく、社会全体の問題とはっきりと言ったわけだ。同時に「**成年後見制度**」も始まった。2004年には国際アルツハイマー病協会の国際会議が京都で開かれ、認知症の本人が話をされた。

第6章 社会は、医療は何ができるか

- ・ 決してやってはいけないことは、クルマの運転だ。**幼い時から**認知症の理解を深めておくことは大事で、**絵本**をつくった。少子高齢化時代になり家族や地域の絆が薄れた時代だからこそ、**地域ケア**で安心感を高めたい。

第7章 日本人に伝えたい遺言

- ・ **人生百年時代**、生きるということは大変ですが、自分を奮い立たせて今を生きる。それが長生きしている人の姿です。認知症になってもボクが元気なのはキリスト教の**信仰**が大きい。
- ・ **第2次世界大戦**のときに、東京大空襲、疎開先の静岡では沼津大空襲に遭い、父の実家の愛知に移るなど転々とした。終戦後、今まで正しいと教わってきたことが間違っていたと言われた。
- ・ ボクは心臓に病気があって、いつも薬を持ち歩き、死についても考えることが多い。そんなボクに認知症は**死への恐怖を和らげてくれる**存在で、神様が用意してくれたのかも知れない。
- ・ 最近、以前よりも元気になった気がする。認知症になって世界が広がった。「いま」という時間を大切に生きる。**社会や人さまのお役に**立てることを、自分ができる範囲でやっていきたい。そして、一回きりの死を上手に受け入れて、旅立っていきたいと思う。

解 説 猪熊律子（読売新聞東京本社編集委員）

- ・ 長谷川さんは、**痴呆ケアの第一人者**としてあちこちで**精力的に講演**された。アメリカのレーガン大統領、イギリスの**サッチャー首相**が晩年に認知症になったように、高齢化や長寿時代が進めば誰もがそうなる可能性がある。長谷川さんのカミングアウトは自然だった。登壇した講演の中で、淡々と話した。もっと詳しくお話を伺いたいと取材させて頂いた。
- ・ 「認知症になったからと言って、人が急に変わるわけではない」「**認知症の本質は、暮らしの障害なんだよ**」という言葉に**ハッと**なった。認知症は今や世界が注目する課題だ。日本は、「**国民皆保険**」を基本とする社会保障制度をつくり、**長寿社会を実現**してきた。さらに前進したい。

所感： 大変重要な著書に出会った。誰もが自分らしく生きられるように、長寿時代に生きる私たちが、その生き方や社会のあり方を考え、**地域のみんなと**創り出さねばならない。平和で民主的な安心安全な地域を誰一人取残さない社会を工夫してつくらねばならない。（文責 中瀬）

長谷川式スケール（抄）

- ① お歳はいくつですか？
- ② 今日は何月何日、何曜日ですか？
- ③ 今いるところはどこですか？
- ④ 100から7を順番に引いて下さい。
- ⑤ 私が言う数字を逆に言って下さい。
- ⑥ 知っている野菜の名前を言って下さい

