健康づくり講演会の講演から

ぼけても心は生きている

～家族が認知症ではないかと心配しているあなたへ～

髙見　国生
（社）認知症の人と家族の会代表理事

プロフィール：

髙見国生（たかみくにお）

社団法人 認知症の人と家族の会　代表理事。

１９４３（昭18）年、福井県生まれ。京都市北区在住。元京都府職員。

ぼけた母親（養母）を、共働き、育児をしながら約８年間在宅で介護。

介護中の１９８０年、「家族の会」結成に参画。以降、今日まで代表を務める。

「家族どうしの励ましあい助けあいと社会的関心を高め介護の社会化をすすめる」ことを掲げた活動は、その後全国に広がり、現在は４１都道府県に支部ができ、会員は約９千人。

１９９２年ＡＤＩ（国際アルツハイマー病協会）加盟、１９９４年厚生大臣より社団法人の許可を得る。

２００４年１０月、国際アルツハイマー病協会第２０回国際会議を国立京都国際会館で開催。

２００６年６月、組織の名称を「認知症の人と家族の会」に変更。

１０月、「認知症の人本人会議」開催を支援。

２００７年２月、「若年期認知症サミット」開催。

【(社) 認知症の人と家族の会】

1980年京都で結成。全国41都道府県に支部があり、会員は約９千人。

「つどい」「会報」「相談」で苦労を分かち合い、介護への勇気をわかせている。社会へのアピールも行い、対策の前進を促している。

近年は、本人の思いを知る活動、若年期認知症の問題にも積極的に取り組んでいる。介護家族でなくても関心のある人なら誰でも入会できる。会費は、年間５千円。会員には、会報「ぽ～れぽ～れ」と住所地の支部会報が毎月送られる。つどいへの参加や電話相談の利用もできる。

会の結成から改称へ

母親介護の体験から

私の会は、昨年６月まで「呆け老人をかかえる家族の会」という名前でした。１９８０年（昭和５５年）に京都で誕生して、２６年間、その名前で活動を続けてきました。その間に、全国にこの活動の輪が広がり、現在では全国４１都道府県に支部ができ、会員が約９千人います。

実は私も昭和５５年ごろ、ぼけた母親の介護をしていました。亡くなるまで８年間ほど、ずっと家で看ていました。失禁がひどくて、トイレでせずに部屋でします。それから何でも食べます。私らは当時、共働きをしていましたが、夕方に帰って来ると、水屋の中の醤油瓶、ソース瓶がそっくり空になっているとか、砂糖とか塩とかもなくなっている。冷蔵庫の中にあったはずの生の豚肉もなくなっている。みんな母親が食べていました。それどころか、お茶の葉っぱ、磨き砂や石鹸まで食べる。それから今ご飯が終わったとこやのに、「ご飯まだか」と言われたりしました。

それから、ときどき私がわからないんです。夕方、家へ帰ってきますと、入ったところに母親がいまして「どちらさんです」と言われたりしました。そんなことがあったものですから、これは大変だ、何とかしよう、何とかしたいということで家族の会をみんなで作りました。その当時は、ぼけというたら老人問題だったのです。だから「呆け老人をかかえる家族の会」という名前にしたのです。

ところが、最近は、ぼけも年寄りだけの問題ではなくなってきたんです。四十代、五十代でぼける人が出てきました。それから、最近は軽い初期の人、こういう人たちも出てきました。アルツハイマー病と診断されたけれども働いているとか、いろんな思いを伝えられるとか、そういう初期の人もだんだんわかってきました。

初期症状の人たちも

それでは、以前は重い症状の人ばかりで、初期の人はいなかったのかといえば、そんな

ことはない。やはり病気ですから、朝起きたらぼけていたとか、ご飯を食べ終わったら突然ぼけたとか、そんなことはありません。だんだんにぼけてくるわけですから、昔だって初期の人はいたはずです。ところが、そんなことに気づかなかったのです。私の母親だって、後から振り返ってみると、８年前ぐらいにそういうぼけが始まったと思うのです。けれどそれに私が気づいたのは、家の中にうんこが落ちていたときです。そういうことが起こらない限り、多少物忘れが出て、変なことがあったって、「年いったんやからしょうがない。年寄りはこんなもんやろ」というふうに思って、最初のうちは見逃していたんです。だから、ずっとぼけが進んでしまってから、「ああ大変だ、うんこ垂れた」とか、「息子の顔がわからへん」とか言ったと思うのです。

ところが、最近は医学が進み、皆さんの関心も進んできた。早いうちから病気が見つけられて、初期の人がいろんなことを言ったりするわけです。

以前は、ぼけといえば、年寄りで、どうにもならない状態の人というふうに思われていたのが、最近は、年寄りだけでなくて、若い人からも発症する。それから、ひどい症状でなくて、まだ仕事もしている、家事もしている、そういう段階から病気とわかってくる、というふうに世の中が進んできました。そういうことで、私たちも会の名前を変えました。今までは、ぼけの人は、何もわからなくて、何もできない人と思っていたのが、初期から発見されると、その人たち自身がいろんな思いがあるわけです。ああしたい、こうしたいという。そうなると、認知症というふうに診断された人でも、ただ単にお世話されるだけの人でなくて、その人もやはり社会の主人公にならないといかん。そんなふうな思いも込めて現在の名前にしたわけです。

認知症とは？

早期発見のめやす

皆さんの中には、家族が認知症ではないかとか、自分がぼけてきたのと違うかと心配している人もおられるでしょう。家族の会の「家族がつくった『認知症』早期発見のめやす」というのがあります。２０項目あるんですが、家族の会会員が、父母や夫、妻を介護してきた経験の中から、振り返ってみると、ぼけ始めた最初のころには、「今から思うと、ああいうことがぼけ、認知症の始まりやったんかな」というふうに、みんなで話し合って見つけた目安です。だから幾つかこれに該当すると「ちょっとそうかな。始まりかな」というふうな目安なんです。

まず「物忘れがひどい」というのがあります。今切ったばかりなのに電話の相手の名前を忘れるとか、同じことを何度も言ったり聞いたりしたりする。それから、しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている、こういうふうな物忘れが出てきます。

次は「判断力・理解力が衰える」。料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなったということです。それから「時間・場所がわからない」。約束の日時や場所を間違えるようになったということ。次に「人柄が変わる」。ささいなことで怒りっぽくなったというようなこと。「不安感が強い」は、ひとりになると怖がったり寂しがったりする。それから「意欲がなくなる」は、下着を変えず、身だしなみを構わなくなったというようなことです。

この「めやす」で、私はほとんど当てはまると思う人もかなりおられるでしょう。私は全然当てはまらない、と思う人はないでしょう。しかし、全部当てはまるなと思われても、それは普通に年をとったから起こる物忘れと、認知症、ぼけによって起こる物忘れとは全然違う。だから皆さんは、例えこれがほとんど該当するな、と思っても大丈夫です。なぜかというと、皆さんは、今日、この会場へちゃんと来たからです。自分の意思で。

今日ここへ来るということ自体が、認知症だったらできないのです。今日この時間に、この会場で講演会がある、ということをまず覚えておかなければいけない。そして今日になったら、昨日なのか、今日なのか、明日なのか、日がわからないといけないわけです。それでもまだここへは着かない。行こうとするとやはり、いつも着ている服ではいけない。途中ではバスや地下鉄も乗るので、多少は小ましな服を着ないといかんなと思って着ます。人中へ行くんですから、多少化粧ぐらいしないとと思って一応化粧をする。それで家を出ます。家を出たら、会場はどっちの方角か、家を出て右に曲がるのか左に曲がるのか、バスに乗るのか地下鉄に乗るのか、歩いて行けるのかということがあります。近辺に来たって、どこが会場か見つけないといけない。つまり、ずっと前から今日の日を覚えていて、用意をして、ここへたどり着くんです。こういうことができなくなるのが認知症なんです。だから皆さんは大丈夫です、今のところは。

認知症と物忘れ

ついでに「認知症って何？」ということですが、単なる物忘れとは違います。一つの出来事をそっくり忘れてしまう慢性の病気です。例えば「昨日の晩御飯は何を食べましたか」と聞いたら、だいぶ考えんならんでしょう。けど、皆さんは、「食べてない」とは言わないんです。「私は食べてない。昨日の晩から何も食べていません。今日も朝から何も食べていません。うちの嫁はご飯を食べさせてくれないんです」とぼけの人は言うのです。これは何かというと、一つの出来事をそっくり忘れるんです。ご飯を食べたことそのものを忘れるんです。こういうことが認知症になった場合の物忘れとそうでない物忘れとの違いです。

道で誰か知った人が向こうから来たときに、顔もようわかってるし、家族構成もわかってるけど、名前が出ないということがあります。とうとう最後まで名前がわからんまま別れたりします。それから、二階へ上がった途端に、何しに来たんやろと思うようなこともあります。そういうふうな物忘れは別に大して心配することはないのです。

また認知症は、知的な面で日常生活に支障を来す病気です。一度獲得した知的な能力が、脳の変化によって低下します。だから、認知症とかぼけというのは病気なんです。人間は誰でも生まれたときには、何も知らない、何もできない。その後、いろんな勉強をしたり経験したりして知識が身についていくわけです。それらは脳の中に溜まっています。それが脳の病気で、生まれてから後に身につけた知的なもの、そういうことがだんだんになくなっていくという病気なんです。

次に、認知症は、脳が縮んでいくアルツハイマー病と脳の血管が詰まって起こる脳血管性の二つに分かれます。脳血管性というのは脳梗塞とか、脳溢血で血管が切れたり詰まったりして脳に血が行かないから脳の働きが衰える。いずれにしても脳の働きが衰えるんです。最近は、ピック病とかレビー小体病とか、そういうこともだいぶ増えてきたようです

けれども、いずれにしても脳の病気なんです。決して前世の祟りとか、何か悪いことをしたからとか、音楽をしなかったらぼけたとか、そんなことではないんです。

福祉も医療も進歩している

当時の医療と福祉

病気ですから必ず医師の診断を受けることが必要です。私が母親の介護をしていたころは、ぼけの人には医者は何もできなかったし、薬もなかった。私は母親を初めて病院へ連れて行きまして、診てもらいました。そしたら、ＣＴと言って脳の写真を撮る。それを見てその医者が言ったのです。「髙見さん、このとおり脳が縮んできていますから、これは治りません。お家で看てあげるしかないでしょう」、それでおしまいです。ときどき通院しなさい、様子を見てあげましょうとか、往診しましょうとか、ましてや入院させてあげましょうかとか、そんなことは一切言わない。

福祉だって、当時は、ぼけを相手にしなかったんです。特別養護老人ホームとか、あるいは今で言うショートステイ、こういうことはみんな寝たきりの人から始まった。私も母親を介護しているときにある福祉事務所に行ったんです。何を頼みに行ったかと言うと、小さな家ですから、父親と母親が一緒の部屋に寝ていた。母親が夜中に箪笥を開けたり閉めたりガタガタするんで父親は夜も寝られない。父親が「部屋を別にしてほしい」と言うので大工さんに来てもらったら、大工さんが、「こんなこと技術的にはすぐできますよ。しかし、このおばあちゃんがいたら仕事にならへん」と言うのです。何でかというたら、大工さんが来てくれたら、母親がその回りをうろうろして、大工の道具箱を開けたりするものですから、仕事にならないと言うのです。

そこで、福祉事務所へ行って、母親を一週間ほど預かってほしいというお願いをしたんです。寝たきりの人のショートステイというのが始まったころだったんです。だから、一週間ほどそこで預かってくれたら、その間に大工さんが部屋を造ってくれると言うたら、その福祉事務所の担当の人は「だめです」と断るんです。その理由が「ぼけは手がかかるからあきません」です。こっちは手がかかるから頼みに行っているわけです。手がかからなかったら何も頼みに行く必要はない。それを、そのころは、ぼけは手がかかるからあきませんと言うんです。そういう時代だったんです。

今は認知症と診断されても、少しは進行を遅らせる薬があったり、あるいは福祉でも、京都市のいろんな施策の中でもちゃんと認知症のことを理解して、デイサービスとか、ショートステイとか、施設とか預かってくれるようになっています。

認知症とわかったら

家族だけでかぶらない

認知症の人の介護というのは、自分とこの家だけでやろうと思ったら、とても無理です。だから、ひとりで、あるいはその家だけで負担を全部ひっかぶって「うちだけで何とかしてやろう」と思ったら絶対家族が倒れます。だから、京都市でも去年、介護していた息子さんがお母さんを絞め殺したという事件がありましたし、京都以外でもあちこちでそうい

う事件が起こりました。ああいうのは大体、近所の人たちの協力をあまり得ずに、あるいは介護保険という制度もあまり使わずに、自分だけが看てやろうという人に多いんです。だから、ひとりだけで頑張らないで、みんなで頑張る。皆さんの中でそういうことで苦労している人がいたら、家族の会に入ることです。私たちの会に入ると、京都では毎月集いをしています。そういうところへ来て話をし、ほかの人の話を聞くと本当に勉強になるし、勇気が出ます。

認知症の人はどれくらい？

認知症の人、ぼけの人はどれぐらいいるのかということです。認知症の人は今１７０万人ぐらいいます。２０１５年になりますと２５０万人ぐらいになるのです。いわゆる団塊の世代の人たちが６５歳になる年です。さらにそれから１０年後、今から約２０年後の２０２５年には３２３万人にもなると予想されていますから、認知症の問題は本当に確率の問題なんです。大体、６５歳以上になると７％から８％ぐらいはもうぼけるんです。決して人ごとではない。ぼけるというのは脳の病気ですから、ああしたらぼけない、こうしたらぼけないなんて、まじないみたいなことは通じませんし、確率の問題だと思ってください。

認知症にだけはなりたくない

糖尿病と同じように病気なのに

ぼけたら人間でなくなる。あんなになってまで生きていたくない。ぼけるぐらいなら死んでしまいたいと皆さん思っているでしょう。

ぼけというのは病気なんです。高血圧も病気ですし、糖尿病も病気です。「高血圧だけにはなりたくない」とはあんまり言わないですね。「ぼけにだけはなりたくない」とは言うのです。ぼけは病気だし、ほかのものと一緒だと思うんですけれど、ぼけについてだけは忌み嫌う。これには二つのわけがあると思うんです。一つは、ぼけるともう何もわからなくて、人間としての値打ちがなくなってしまう。だからそんなになってまで生きていたくないと思う。それからもう一つは、ぼけると家族に迷惑をかけると思うのですね。この二つと違いますか。

このうちの家族に迷惑をかけるという方は、社会がよくなれば家族の苦労はどんどん減らせるんです。どうしてかというと、私が介護していた頃は、医者も福祉も誰も相手にしてくれなかった。だから私は母親を共働きをしながら介護した。そのうち父親が死んで、ぼけた母親だけが残ったんです。それでもどうして介護を続けたかと言うと、私は民間の家政婦を雇ったんです。母親が死ぬまで２年間、月曜日から土曜日まで毎日、家政婦に来てもらった。共働きをしていまして、１人分の給料はほぼその家政婦さんに払い続けたんです。みんなそうやったんです、そのころは。

誰も看てくれないから、当時は座敷牢という言葉が平気でまかり通っていたんです。あるご主人は、奥さんがぼけて、それでも仕事に行かんならんから、朝出るときに柱にくくりつけて行くんです、少しだけ動けるようにして。そして部屋には鍵をかけて行くんです。

前にはお昼用のパンと牛乳を置いて出勤するんです。そんなことが平気だったんです。そういう時代だったから私たちは、ぼけの人の介護のことは家族だけに責任を押しつけるんではなくて、社会的に支える、そういう体制をつくるべきではないか。家族の会はずっと頑張ってきて、厚生労働大臣にも今まで２３回要望書を出してきた。あるいは介護している者が介護の大変さをしゃべらせてもらったり、それから会報に介護体験を書いて、社会の人にそのことを訴えてきました。

社会の問題だから

ぼけの問題というのは、そのときぼけている人だけの話と違うんです。私は今関係ないと思っていたって、誰だって、いつ人を介護せんならんかもわからないでしょう。そうすると、これはまさに社会の問題なんです。いま介護して、苦労している人の話だけでなくて、将来的にみんなにかかる問題ですから、私たち家族の会は、もっと社会で支えるべきだということをずっと言い続けてきたわけです。そういうことが理解されて介護保険という制度が生まれたんです。昔は、親の世話をするのは家族の責任だ、親の面倒を見ない息子は親不孝息子やと言われたんです。そういうふうな時代から、そんなことを言うてたら、いずれ介護殺人になるよ、介護心中が起こるよということで介護保険というものができてきたわけです。そういうふうな歴史があるんです。だから、今、京都市内でも朝な夕な、〇〇デイサービスという車が街を行き交っています。あんなことは私が介護していた時代から考えたらほんとうに夢のようなことです。利用できるサービスが増えてきている。だから、こういうふうに日本の政治も、京都市の市政も、もっと認知症の人とか家族の会に目を向けてくれて、そういうふうな対策を進めてくれたら、どんどん家族の苦労というのは減っていくことができるんです。

ぼけても心は生きている

ぼけても心は生きているんだということを、私たちは最初はわからなかったんです。私たちが介護しているときは、こんなぼけになって、早く死んだらいいのにと思いながら介護していました。それが、ぼけても心は生きているということがわかってきました。

それはどうしてかというと、ぼけた人に対するお世話の仕方で、ぼけた人がすごく変わるんです。どうしてそれがわかったか。私たちは以前、どこにも預けるところがなかった。そうすると世の中は捨てたものじゃないんです。そういう介護で苦労している家族を見かねて助けてくれる専門職の人たちが出てくるんです。とにかく家族は、ぼけた人を看ていると朝から晩まで、１日２４時間、全然休まる時がないんです。夜中だってガタガタしますから。それが毎日ずっと続くわけです、１年中。だから、とにかく、しばらくでも介護している年寄りから離れたい、自分のゆっくりする時間が欲しいというのがまず最初の家族の要求だったんです。それを見かねて、そういうプロの人たちが、ではとにかく半日だけでも、１日だけでも私たちが預かってあげようということで、今で言うデイサービスのはしりみたいなことを、良心的な人がポツリポツリとやってくれたんです。託老所という名前をつけたりしました。

家にいるときにはうんこ垂れ、おしっこ垂れで何もわからんで、感情も顔に出ないし、本当に生ける屍みたいに思っている人が、そういうところへ行くと変わるんです。懐メロ

なんかを歌わせますと、すごく長い懐メロを最後まで間違わずに歌い、キュウリとかニンジンを切らせたら見事に切るとか、風船ゲームをしたらキャッキャ喜んでやるとか。そういうことを見ると、本当に何もわからなくてじっとうずくまっているだけかと思っていた人が、決してそうではないとわかります。やっぱり楽しいことはすごく楽しそうに喜ぶやないか、そういうことがわかってきたんです。そういう中で私たちは、「ぼけても心は生きている」という言葉を創り出したわけです。

会員たちの体験から

そうこうしているうちに、初期の段階で認知症、アルツハイマー病と診断された人たちがいろいろ思いを語るようになりました。自分が病気であるということを知ってほしい。あるいは自分で物忘れが進んでいくことをわかるんです。そういう不安を抱いているということを知ってほしい。そういうことを本人が訴えました。そんなことで、いよいよ認知症の人でも、何もわからない人ではなくて、いろんな悩みとか不安とか、あるいは家族に対する愛情を持っている人だということがわかってきたのです。それは病気の初めですから物を言えるのは当たり前だと言うてしまったらそれまでです。しかし、もっと進んで、自分ではそういう思いが語れないし、行動も非常に症状が進んでいる。そういう人でもきっと日常のどこかではそういう優しさとか家族に対する思いやりを持っているに違いないと思いまして、私たちは調査をしたんです。

家族の会の会員に、ぼけても心は生きていると感じた、そういう場面を書いて寄せてくださいというアンケートを取りました。そしたら 600 人ぐらいの会員がいろんな場面を書いてくれたんです。その中の一つ二つを紹介します。まず、これは息子が母親を介護している人からの話です。ここで言うのは初期の人ではなくて、重度のぼけの人です。

「湯上がりの私は、下着姿のまま部屋で横になり休んでいたら、いつの間にか眠ってしまった。しばらくして人の気配で目が覚め、そこに毛布を持った母が立っていた。『ああ、こんなところに寝て。風邪でも引いたらどうするんじゃ』と言いながらその毛布をかけてくれました。私は寝たふりをして聞いていましたが、このときばかりは涙があふれてとまりませんでした」と書いてきてくれました。

もう一つご紹介しますと、これは妻が夫を介護している、その奥さんからの回答なんです。「私が外出するときは、いつも大きな紙に『外に出ないようにお願いします』と書いて張って出かけていました。主人はいつも機嫌よく待っていてくれましたが、その日は家にいませんでした。その日は途中から雨が降ってきました。雨が降ることなど予想しておらず、紙に何も書いて置きませんでした。主人は思いやりのある人でしたから、私に傘を持って来ようと思って出かけたのですが、帰ることができなかったのです。傘を２本持って警察で保護されていました」という話です。

だから、見た目は何もできなくて、何もわからないと思われていても、最初いろんな不安を持ったり、家族に迷惑をかけてすまんなとか、こういう思いを持ったまま症状が進んでいる。見た目は重くなっていますが、心の中ではこういうことを思い続けているんです。だから、特に、ぼけた女の人なんかですと子育てのこと思い出されて、夜中に、子供に乳

を飲ませないといかんと言ってみたり、夕方になったら、子供が学校から帰ってくるいうて玄関へ出て待っていたりします。だから、ぼけた人というのは、見た目とは違って、心の中は普通なんです。

中核症状と周辺症状

記憶障害

認知症というのは、認知症になると必ず起きる症状と、人によっては起きたり起きない症状があるんです。認知症になったらどんな人でも必ず起きる症状というのが「中核症状」と言われています。それから、人によって起きたり起きなかったりする症状は「周辺症状」と言われているんです。中核症状は何かというと、一つは記憶障害です。これはそっくり忘れる記憶障害。一部を忘れるのではない。ご飯を食べた後で「ご飯はまだか」と言うのも、それはご飯を食べたことをそっくり忘れるからです。

１億円もらった政治家がいました。あの人たちは、「もらったことは記憶にない」と言います。ああいうことを言うのは、もらっているに違いないんです、本当は。何でかというと、あれは議会で答えていますから、「もろうてない」と言ったら偽証罪になります。しかし、「もろた」と正直に言うたら、これは政治資金規制法でまた罰せられる。「もろた」とか「もろうてない」とどっちを言ってもいけないわけです。そういうときにどう言うか。「記憶にございません」と言う。記憶にございませんというのは便利な言葉です。人の頭の中の話やから、本当に記憶しておるのかどうか、そんなことわからないのです。

ぼけた人が「私は今朝のご飯を食べたことは記憶にございません」なんて言わないですよ。完全に忘れているから「食べてない」と言うんです。そういう記憶障害、これは、ぼけの人は必ず最初から出る。最後までいろんなことで問題を起こすのも物忘れから来るんです。

見当識障害

二つ目のみんなに起こる症状は、見当識障害と言いまして、時間、場所がわからないんです。だから、今日のこの日に、この時間に、この場所へ来た皆さんはぼけていないんです。見当識障害になると、今日がいつやらわからないのです。それが進みますと、春か、夏か、秋かもわからない。だから、とんちんかんな季節を答えたりします。それから場所がわからない、今いるここがわからないということになります。

計算力

三つ目は、計算力が落ちるんです。計算ができなくなる。一番わかりやすいのは、どこかのスーパーで 837 円の買い物をします。そのときに小銭で払えない。小銭で払うというのは計算なんです。まず 800 円。これは 500 円玉 1 枚と 100 円玉３枚という計算なんです。だから、ぼけ始めた人はどうするかというと、お札を出すんです。お札を出すと店員さんが計算しておつりをくれますから、自分で計算しなくてもいいんです。恥をかかなくていい。あるいは小銭をジャラジャラとカウンターにぶちまけて「さあ取ってください」ということをします。

皆さんも外国旅行をしたときに、小銭で払えない。大体皆さん、札で払うか、最近です

とカードで支払います。あれは認知症と一緒なんですよ、計算できないというのは。計算できないのが自分でわかっているから、お札を出したりカードで済ますんです。認知症もそれと同じことなんです。自分で計算できないということはわかっている。

判断力

それからもう一つ、みんなに起こるのは、判断力が落ちるんです。今これからどういうふうにしたらいいか、右にするのか左にするのかという、そういう判断ができない。わかりやすいのは車の運転です。車の運転に支障が出てきます。今まで毎日入れ慣れていた家のガレージなのに、前か後ろをよくこするようになるとか、信号待ちで、青になっているのに、なかなかタイミングがつかめずに発進が遅くなるとか、知らん間に隣の反対車線を走っているとか、そういうようなことが起きるんです。

あと、失禁であるとか、徘徊であるとか、あるいは物盗られ妄想とか、こういうことが人によっては出たり出なかったりします。そういう周辺症状というのはお世話の仕方でなくなるんです。そういうことを知った上でどういうように対応するかということが大切なんです。

すべてが３０年前に返っている

ぼけた人のことを簡単に理解してもらう方法を言います。何でぼけた人はあんなふうな行動をするのかということですけれども、ぼけた人に年齢を聞いてください。そしたらみんな若く言います。皆さんだって多少若く言うかもわかりませんけど、80 のおばあちゃんが 50 と言ったり、90 歳ぐらいのおじいちゃんが 40 と言ったりします。「うちのおじいちゃんはぼけてしまって自分の年も忘れてしもうたわ」というように、年齢という数字を忘れてしまったというふうに解釈してきたんです、今までは。

ところが、体験したことをそっくり忘れるんですから、80 のおばあちゃんが 50 と言うたら、50 から後の人生をそっくり忘れているんです。だからその人は 50 歳に戻って生きているんです。50 歳のときの状況、気持ちで。そうなると自分だけが 30 歳若返るだけではなくて、自分の回りも全部 30 年若返った状況にならないと、そのおばあちゃんの頭の中ではつじつまが合わないわけです。だから、私が夕方帰ってきたときに「どちらさん？」と言われたのは、そういうふうに考えるとわかるんです。私は養母を 28 歳から 36 歳までの８年間介護したんです。私が 36 のときに 83 歳で母親は死んだんです。それで母親が 30 歳若返って生きているとしたら、私も 30 歳若返らないとあかんわけです。そうすると私は６歳ぐらいです。母親にしてみれば、可愛らしい少年が私なんです。そう思っているのに、頭のはげたおっさんが出てきて「わしがあんたの息子や」と言ったって、母親は「違う」と言います。そして「うちの息子はいま二階にいます」と言うのです。当時、私は、ぼけても心は生きているとか、そんなことは思っていないし、そんなこと言われたら余計腹が立って、何を言うてるのやな、わしはここにいるやないか、というふうな説明をしていたのです。

受け入れ、合わせる

夕方になったら、風呂敷を広げて、「お世話になりました。帰ります」という人も多い

んです。あれも考えてみたら、30 年若返ったら、今いる家は恐らく 30 年前と違うんです。引っ越しをしているとか、改築をしているとか。そうすると、ここは私の家と違うと思うんです。夕方によその家を訪ねていたら、帰るのは常識でしょう。だから「帰ります」と言う。

そういうように考えると、トイレの失敗のことも、その人が 30 年前に若返って水洗便所でない時代に戻るんです。和式の水洗便所は目の前にうんこが残ります。水を流したらいいということがわからない。こんなところへうんこを置いたまま出ていくのは行儀が悪い、何とか片づけないといかんと思って丸めてみて、やるところがないから懐へでも入れておこうかということになります。ぼけた人がやることについては怒ったらいかんとか否定したらいかんというのはこういうことなんです。

介護している人をいじめてやろうとか、意地悪してやろうとか思って言うてるのと違って、本人は 30 年、40 年前に戻ったら、今とまるで違っていますから、戸惑っているんです。だから、怒ったり否定したら余計本人は混乱して、ぼけ症状がひどくなる。そういうことを受け入れて、それに合わせて介護してあげたら症状は落ち着くんです。

以前、プロの人たちが家族の苦労を見かねて世話してくれて、お年寄りが変わったというのはこれだったんです。だから、そういうことができれば、ぼけた人も本当に穏やかにいけるし、介護する者も合わせたほうが楽なんです。そんなことを世の中の人がみんなわかれば、ぼけたって普通に生きられるんです。だから、世の中の福祉の制度や対策が進んで、社会の人がみんながぼけた人のことが理解ができて、その人の立場に立って受け答えをしてあげるようなことができれば、ぼけても普通に生きられるということなんです。

理屈はわかっても

ただ、付け加えておきますが、今言ったようなことがわかったって、家族の在宅介護の苦労は本当は軽くならないんです。いくら 30 年前に生きているということが理屈ではわかったって、トイレから出てくるたびにうんこを丸めて出てきたら、「水洗便所の使い方がわからないんだな、ハハハ」なんて言うていられません。やはり腹が立つし、パニックになるし、このくそババアと思う。だから理屈がわかったって家族介護はうまくいくものではないのです。だからこそ家族の会は昔から、家族だけに介護を押しつけたらいけない、社会的にいろんなサービスを増やしてプロの人がお世話をする方が本当はうまくできるんです、と言ってきたのです。家族はそれまでのいろんなしがらみがあったりします。お嫁さんが姑とか舅を世話するときに、何も人間関係がよかった姑ばっかりと違います。意地悪で、いびられた憎き姑だっています。そんな憎き姑の世話なんて死んでも嫌とお嫁さんは思ったって、それは当たり前です。だから、やはり介護はプロの人がやったほうがうまくいく。

まず、対応の仕方でその人も平穏に生きられるし、家族も介護が楽になる。そういうことを是非知っていただきたい。それから、もし皆さんの周辺にぼけの人が出てきたときの心得は、絶対隠したらあきません。うちのおじいちゃんはぼけていませんとか、うちの母親は昔からしっかり者で、ＰＴＡの役員をやったり町内会の会長をやったりしていますからぼけるはずがありません、なんてことを言うたらあきません。ぼけたら、ぼけたということをみんなに言うんです。そうすると近所の人は協力してくれます。絶対ぼけは恥ずか

しいものでも隠すものでもないです。みんなに言って、みんなに協力してもらう。そしていろんなサービスを使うということが必要だと思います。