

看護総合研究センター・研究ブランディング事業主催公開講座

認知症を怖がらないで ～認知症になっても住み慣れた街で幸せに暮らすために～

看護総合研究センター

土肥敏博 森田克也 加藤重子 田村和恵 今坂鈴江 矢野秀樹

認知症の人は増加の一途をたどっている。認知症は予防できるのか、また認知症に対する社会の偏見は依然とし根強い中で認知症の人と「共生」社会を実現するにはどのようにすれば良いか、これらの課題について、本公開講座では市民への啓蒙と学生教育を目的とし、第1部では講師下山直登先生の講演、第2部では広島文化学園大学研究ブランディング事業の紹介を行った。

第1部 講演 13:00～15:50

講師 下山直登先生（医療法人好縁会 理事長、広島認知症予防研究会会長、医師）

題目：「認知症を怖がらないで～認知症になっても住み慣れた街で
幸せに暮らすために～」

1 スケジュール

日時：2019(令和元年)年 10月27日（日）14:00～16:30、

場所：くれ絆ホール

参加者：一般参加者 100名、学生 150名、大学関係者 31名。

主催：看護総合研究センター・私立大学研究ブランディング事業、呉市との共同開催。

講師紹介

1986年 広島大学医学部卒業

1994年 下山内科クリニックを開業

1996年 医療法人好縁会を設立し下山記念クリニック理事長
に就任

日本アレルギー学会専門医

日本内科学会認定医

認知症サポート医

日本認知症予防学会専門医

広島県呉市出身。広島大学医学部卒業後、北九州総合病院、
呉医師会病院を経て、1996年に医療法人好縁会を設立。現在に
至る。

【著書】

「ケアワーカーが利用者の異変を読み取るコツと上手な報告」





広島文化学園大学
田中宏二学長挨拶



呉市福祉保健部長
原垣内清治様挨拶

2 概要

認知症国家プラン「認知症施策推進大綱（2019.6 閣議決定）」の基本的考えは、「認知症の発症を遅らせ、認知症になっても希望をもって日常生活を過ごせる社会を目指し、認知症の人や家族の視点を重視しながら、『共生』と『予防』を車の両輪として施策を推進していく」というものだ。また、主要 20 カ国・地域（G20）保健相会合（2019.10 岡山）が策定宣言した認知症行動計画にも「認知症になっても地域で安心して暮らせる共社会の実現を促進する」ことが明記された。

こういう背景の基に、下山先生には以下の様な趣旨でご講演をいただいた。

「認知症になることをマイナスイメージで捉え過ぎないようにしましょう。認知症の人が増加する



るのは人が長生きできるようになったことの当然の結果です。認知症になっても尊厳を保ちその人らしい生活が出来る街づくりのために、私たちみんなが自分で出来ることを一緒に考えていきましょう。地域 みんなが認知症に対する正しい知識を持ち、認知症の人に優しく接することにより、認知症になっても住み慣れた街で幸せに暮らすことができるようになります。

さて、認知症を予防して健康寿命を延伸させることは、自分自身のためだけではなく、認知症の人を支える側にいる時間を伸ばすという意味でも大切です。

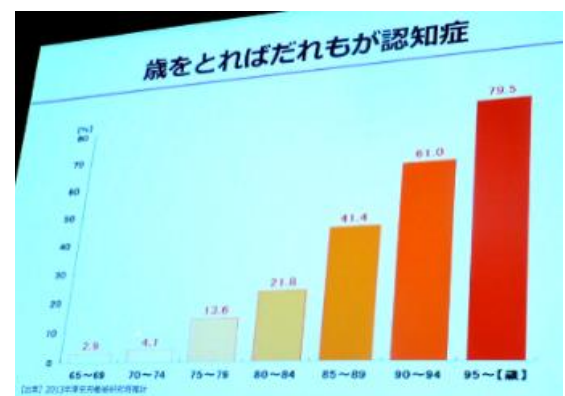
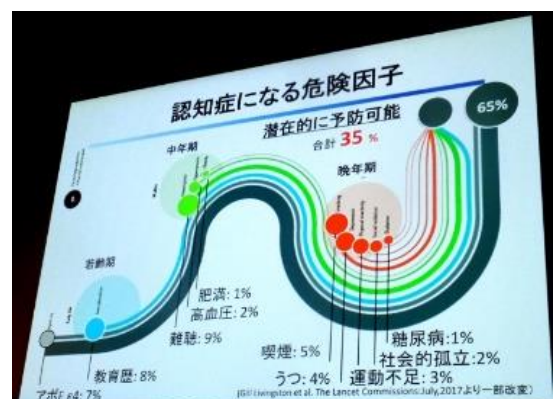
ただし、認知症予防を考えることが、認知症になることを恐れさせる方向に進まないような注意が必要です。認知症予防と認知症フレンドリーな街づくりは相反するものではなく、それぞれが重要なテーマです。」

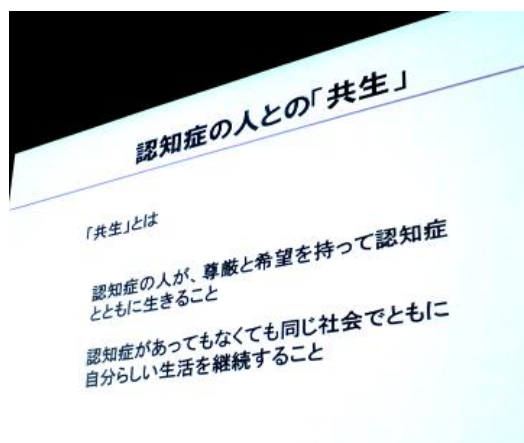
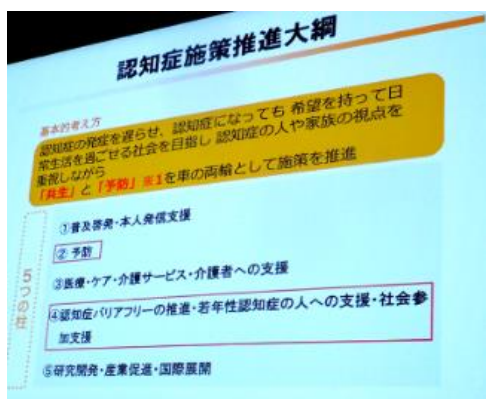
講演内容

認知症は稀な疾患ではなく、年をとればだれにでも身近な病であること、主だった認知症発症リスク要因としてスライドに示されているように、うつ症状の既往、中年期の高血圧、身体運動の不活発、糖尿病、中年期の肥満、脂質異常症、喫煙習慣などがよく言われているが、難聴が最もハイリスクとなることや教育歴も一因となることの紹介があった。認知症の予防については、“こうしたら認知症にならなくて済む”という訳にはいかない、やはり基本的には生活習慣に気を付けて所謂「生活習慣病」を改善する、バランスの良い栄養を摂取して筋肉を萎えさせない、社会参加により孤立しない、積極的に趣味などを活かした脳の活性化、こうしたことにより認知症の発症をできるだけ遅らせる、ということである。“シスター”は日々の出来事を日記に記録することになっているが、きっちり書いていた人はたとえ死後脳の剖検で脳の萎縮が典型的なアルツハイマー病の病理所見を呈していながら最後まで認知症を発症しなかった、との興味あるお話があった。このことは、寿命まで認知症を発症せずに済む手段があることを示唆している。治療は現在の医学では限界がある。しかし認知症を怖がりすぎてはいけない。こうしたことから、本日の御講演の主題でもある、「最も大切なことは、認知症の三次予防といえる“認知症になっても住み慣れた街で幸せに暮らすために”」認知症の人との「共生」社会の実現にはどのような取り組みが必要か、というお話があった。認知症の人への偏見が依然として根強い社会がある。認知症の人を社会に知られたくないという家族の思いもこのような偏見からきている。こうした偏見を払拭するためには社会が変わることが必要である。認知症の人が社会に向かって情報を発信できる、そしてそれに傾聴し、温かく思いやりのある精神で受容し、自己肯定感を高めるような接し方、また家族に対してもそのような支援ができる、そうした社会に変わることが必要であるなどご教示があった。

看護学部学生は、一市民として、更には認知症の人を看護する看護師という専門職を目指しているわけで、今日のご講演において、「特に印象深かったのはどんな点ですか」、「認知症になっても住み慣れた街で幸せに暮らすためにはどのような取り組みが必要と考えますか？」というテーマで課題を出しておいた。

それぞれに受け止めた思いを綴ってもらった。看護師として将来を見据えていることが伺われた。一般市民の方にも大変有意義なものであったと確信する。





第2部 りんさいカフェ：呉（高齢者カフェ、認知症カフェ）の紹介

高齢者カフェのこれまでの取り組みについて讃井教授より、認知症カフェの活動について加藤教授より紹介した。



呉市長 新原芳明様ご挨拶



広島文化学園大学学長補佐 佐々木秀美教授挨拶



広島文化学園大学 讃井真理教授
高齢者カフェの紹介



広島文化学園大学 加藤重子教授
“あがりんさい”の紹介

3 質疑応答記録

Q：講演中に何度も出てきた『BPSD』がよくわからないので再度説明をお願いしたい。

A：認知症の症状には中核症状と言われるものと、行動・心理症状と言われるものがある。『BPSD』は行動・心理症状のことで、例えば暴言、暴力、妄想などがこれに当たる。

Q：最近高齢者の運転事故の報道が多いが、認知症の人の運転事故も増えているのか？

A：増えていると思われる。高齢者の運転事故ではアクセルとブレーキの踏み間違いが多い。自動車メーカーも事故防止のためこれらの事故が起こらないような機能を搭載した車を出している。

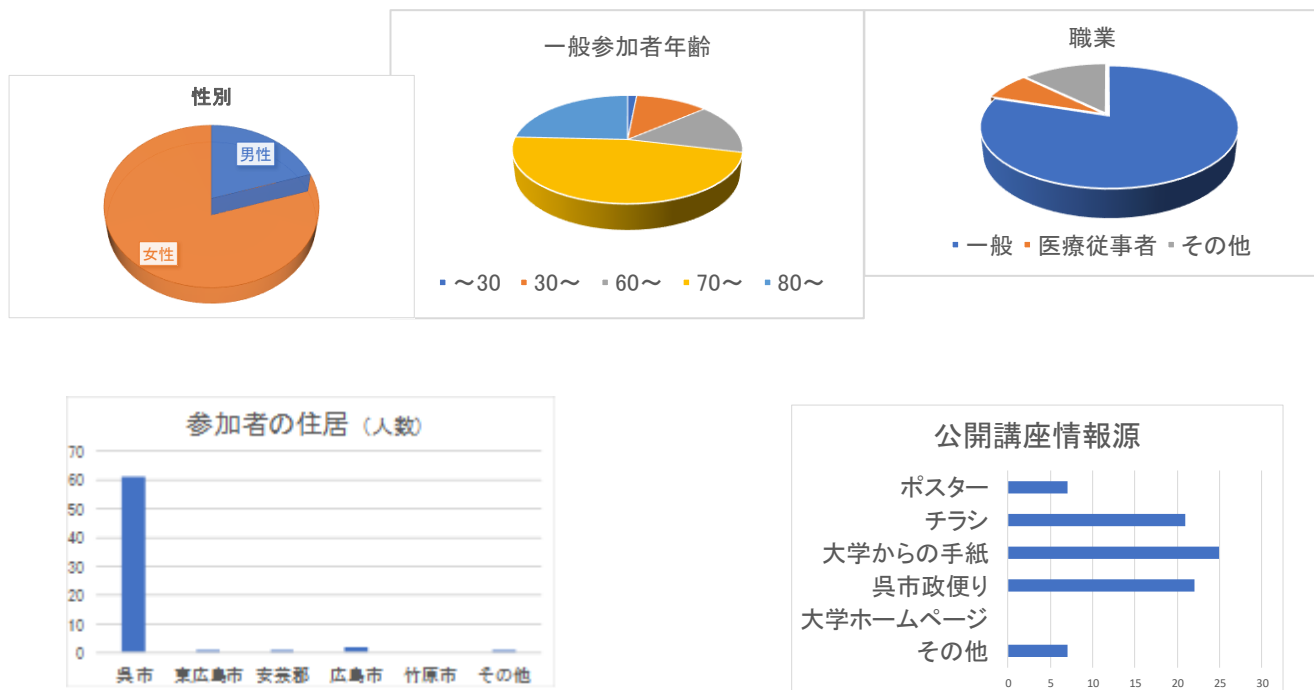
（機能が良くなっただけ値段も高くなっているが・・・）また、高齢者の免許更新時検査で認知症を疑われて受診する人が増えている。認知症と診断されると免許更新ができず、なかには車がないと生活ができない高齢者もいて、その人たちの生活を考えると診断する医師も悩ましい。かと言って、見過ごすわけにもいかず、ジレンマである。軽度認知障害であれば免許更新は可能である。この場合雨の日と夜間の運転は絶対にしないことを強く念押しして指導している。

Q：認知症のリスクの中に難聴があったが、対応としては補聴器の使用ということになるのか？

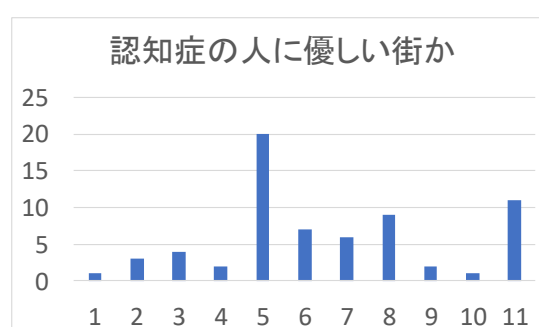
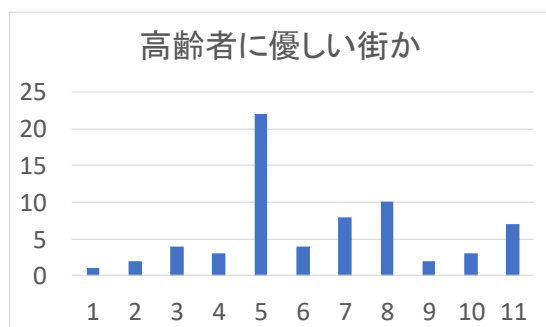
A：補聴器の使用で対応する。なかなか補聴器は使い勝手が悪い場合が多く、使用をためらう人が多いのが現状である。しかし聴覚からの情報によって脳の働きが活性化されるので、聴力はある程度維持して生活することをお勧めしたい。

4 市民アンケート調査結果

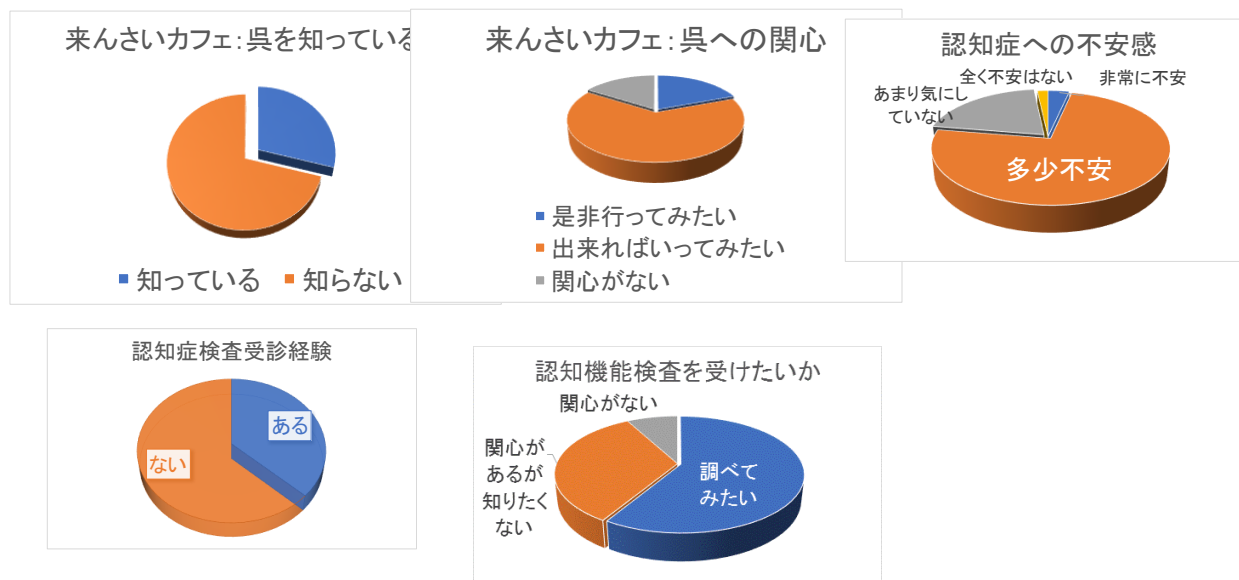
参加者は例年のことであるが女性が圧倒的に多い。年齢は 70 歳代が圧倒的に多い。参加者の 92%は地元人であった。「公開講座を何で知ったか」については、大学からの手紙が最も多いことからリピーターが定着してきていることが伺える。以下、呉市政便りと呉市民センター・町作りセンター・公民館他 13 か所に配布したチラシが有効であった。本学ホームページにはアクセスしていないようである。



「あなたの街（地域）は高齢者や認知症の人に優しい街と思いますか（1 全くそうは思わない～10 強くそう思う）、11 無回答」との間に、どちらとも言えない（5）にピークがあり、少なくとも優しい街と思っている人は少なかった。



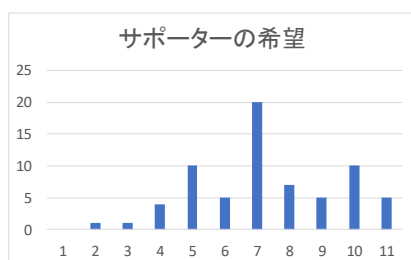
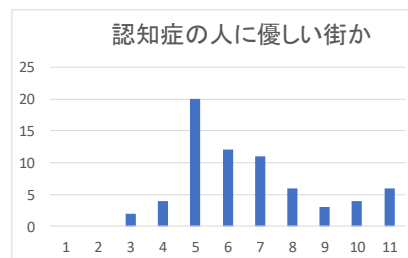
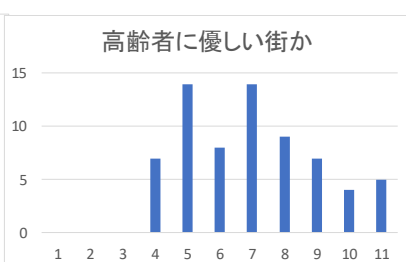
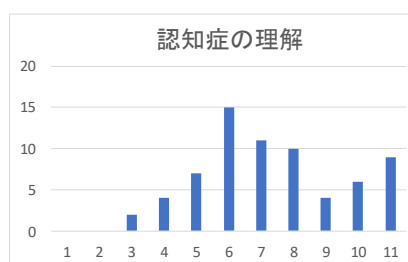
「来んさいカフェ：呉（高齢者カフェおよび認知症カフェ）の認知度はまだまだ低かったが、言ってみたい希望者は 80%以上であった。認知症への不安感は、「多少不安」と「非常に不安」で 70%以上大きく、認知機能検査を受けることへの怖れ感も結構大きかった。



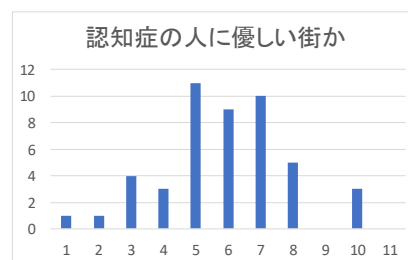
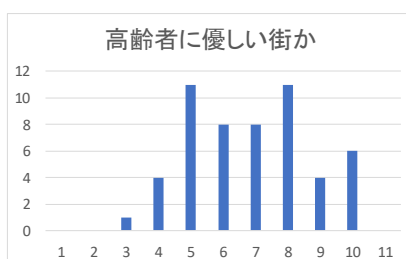
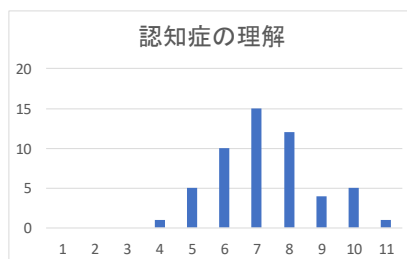
5 学生アンケート結果

認知症の理解は、1 年生にくらべ 3 年生で理解度が高まっていた。高齢者と認知症の人に優しい街かの問いには 1 年生、3 年生共にやや優しい方（5～8）に分布していた。将来サポーターとして活躍した希望は、1 年生はまだ分からないという意味が読み取れるのに比べ 3 年生ではかなり希望が高まっていた。1 年生は無回答が多く、取り組み姿勢が低いことが伺われる。

1年生

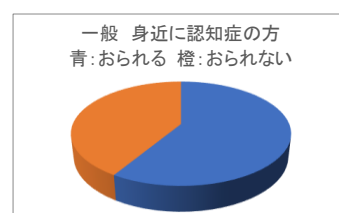
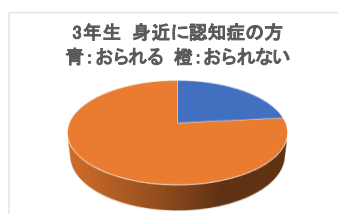
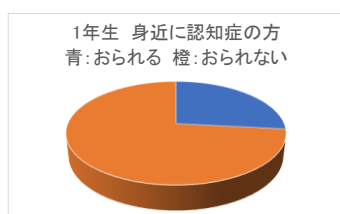


3年生



1年生、3年生、一般

身近に認知症の方がおられるか、との問いには、学生は両学年とも 70%以上おられないと回答したのに対し、一般に人は身近におられるようであった（60%以上）。



6 学生レポート

◎特に印象深かったのはどんな点ですか

- ・2020年には認知症の人の人口が600万人にものぼる、「小学生の人口と同じ」ということに驚かされた。
- ・認知症の危険因子の中で難聴や教育歴が関係する。難聴になるとコミュニケーションがうまくとれなくなり認知症が進行しやすくなるため補聴器をつけることが大切である。
- ・認知症は、日常生活での予防が大切だということ。予防といっても認知症にならないようにするというよりは、認知症の発症を遅らせる、認知症の進むスピードを穏やかにすることを目的としている。
- ・認知症の予防について、①生活習慣病の予防・治療、②栄養バランスの良い食事摂取、③有酸素運動、④積極的社会参加、⑤脳の刺激になる活動などがある。高血圧、糖尿病の人は発症リスクが高い。高齢者はタンパク質を多くとらなければ筋肉を保つことができない、低栄養は要介護、死亡のリスクとなる。
- ・社会参加は孤立を防ぐことで神経ネットワークを強化できる。人生の目的をもつことで認知症や要介護になりにくくなるため趣味や習い事をするのが良い。一次予防は、認知症の発症遅延・発症リスクの低減、二次予防は早期発見・早期対応、三次予防は認知症の人と寄り添って生活する、ことである。
- ・「シスターはアルツハイマー病を発症し難い」という話を聞いて、頭脳を使う職業は認知機能の低下を防ぐ働きがあることを知った。
- ・その他にも禁煙、歯周病治療、適量のお酒、適度な睡眠時間をとるなど、今から始められる予防が多いため、若いころから行っていくことが大切と思った。

◎認知症になっても住み慣れた街で幸せに暮らすためにはどのような取り組みが必要と考えますか？

- ・公開講座で学んだ①「感謝する、ほめる」こと、ほめることで自己肯定感を高めることが大切、②「傾聴する、共感する、受容する」こと、認知症の人が言っていることがたとえ間違いであっても全否定せず、その人が思い込んでいる世界につきあうことが大切、③「安心感を与えること、そのためには笑顔で目線を合わせてゆっくりと優しい声で話しかける、出来たことを称賛するなどが大切である。このようなかかわりを家族の方と実施することで認知症になっても住み慣れた街で幸せに暮らすことに繋がると考える。
- ・認知症の人と共生するためには偏見を払拭し、周囲のひとの理解を得ることが必要。そのためには集いの場を設け、当事者からの情報発信とそれに傾聴、共感する、社会が変わることが必要である。認知症を変えるのではなく、私たち社会が変わることだと考える。
- ・認知症の方の家族の接し方について興味深かった。認知症者に看護師が接するときは勿論だが、その方の家族の接し方についてアドバイスするのも看護師ができることのひとつだと考える。
- ・認知症の人と折り合って生活するには、笑顔で声掛けして家族の輪の中に入れ、「傾聴、受容、共感」の精神で本人と関わるが必要となることを学んだ。私も今まで実習に行き、医療者として相手の話にしっかりと耳を傾けて、思いを受け入れる姿勢の大切さを実感した。これからもこのかかわりを続けていきたい。