

診療所
待合室
認知症者の不安

大山口診療所 久野 淑枝

社会の高齢化で、認知症は他人ごとではなくなりました。

想像してみてください。自分ではよくやったと思っていることが、周りから「間違っている」と批判されたとしたら、どう思いますか？「驚き」「不安」「怒り」「悲しみ」「孤独感」など嫌な気持ちになりますね。認知症者の日常は、ほぼその繰り返しなのかもしれません。高齢認知症者の身体的感覚は模擬演習で体験できますが、心理的感覚は想像することも困難です。何も感じていないのでしょうか？いいえ、認知症者は基本的に不安なのです。

一方、介護は実に大変です。介護者の多くは心身ともに疲れています。基本的問題は認知症の病態が理解できていないことが大きく関わっています。「問題行動」に対し、どう接していいかわからないという当惑が、介護者の本音です。病前の本人に接するように間違いを矯正しなければと説得したり、半ば強制的に行動修正を加えようとしたりします。しかし関わりが多くは成果がなままと終わります。そのむなしさ、腹立たしさは言葉では言い尽くせないものがあるでしょう。

叱責という対処行動は、介護者自身の不安や怒りのはけ口としてエスカレートする場合があります。介護者の怖い表情は患者を不安にします。鏡に映すように、認知症者は介護者の怒りの表情のまねをすることがあるといわれています。その結果、介護者の怒りは増幅し、悪循環はますます膨らむばかりです。

考えるまでもなく、年をとることは悪いことではありません。物忘れは罪ではないのです。「介護抵抗」といわれるものも、認知症者にとっては訳もわからず手をつかまれれば、振り払い、拒否を示す、これは当たり前の行動です。認知症は記憶力障害のため、まず問題となった出来事をそもそも覚えていません。つじつま合わせの言動、作話、盗善妄想が生じ、会話はかみ合いません。そういう態度がわがままとの誤解を受けやすいのです。

認知症者の心に不安が基本にあることをまず知ることがとても大切です。そして、介護する人は心を落ちつけて、まず自分自身を観察してみてください。ひどく落ち込んでいないか、疲れてはいないかなど、一人で頑張りすぎていないなら手助けを求めてもよいのです。福祉サービースに相談もできます。お世話をする余裕を失っていないのなら、まず笑顔になつてからスタートです。

わ わだかまり 早くとかして すっきりと
(投稿くださった方 久葉 テル子さん)

(投稿者による説明)

わだかまりは固くてなかなか解けにくいものようです。ですが、いつまでもこだわっているとますます大きくなりがち、考えを方向転換するなりして解かず努力をしましょう。

《一言コメント》

メールやツイッターをする人が増えてきています。確かに、これらは気軽に連絡を取り合ったり、情報を交換することができるなど、多くの効果があります。しかし、文章だけのやりとりのために、時に、理解不足や誤解などから、お互いに「わだかまり」が生じてしまうことも少なくありません。こんな時は、メールなどではなく、直接、顔と顔をつきあわせて話をしてみましょう。お互い、顔を見ながら話しをしていく中で、それぞれの誤解や思い違いも消えていきます。わだかまりは、早くとかして、すっきりとさせたいですね。

鳥取県立精神保健福祉センター所長 原田 豊



(イラスト)
長谷川由美さん

「こころの健康カルタ」の利用について

日々の暮らしの中で大事にしたい言葉や行動が読み札になっています。心の健康づくりの一環として、このカルタを保健課で貸し出しています。また、こころの健康カルタ普及員による普及活動もおこなっています。各種会合、地域の行事に活用してみませんか？

＜心の健康カルタ、心の健康相談
についての問い合わせ先＞
保健課 ☎0859-54-5206

こころの健康カルタは、心の健康について正しい知識を持つていただき、より健康な町になることを願って作成しました。

こころの健康コーナー
(最終回)



「こころの健康フェア」を開催します

◆日時 2月23日(日) 13:00~17:00

◆場所 保健福祉センターなわ

布川敏和さんによるトークショー「うつ病を乗り越えて」ほか詳しくはチラシをごらんください。