



診察室における言葉の玉手箱 ～第14回～

川崎幸クリニック院長
杉山 孝博

22. 割り切り上手は、介護上手

多くの認知症の人は、家族が一生懸命お世話しても、否、お世話すればするほど認知症の症状をひどく出すものです。家族はまじめで熱心であるあまり、精神的にも身体的にも消耗しきってしまいます。

こんな時、誰かが別の見方、考え方を教えてあげて、家族が上手に割り切ることができるようになると、介護はずっと楽になります。

「冬でも裸に近い状態で一晩中動きまわっていて、何回着せてあげてもすぐ脱いでしまいます。夏は夏で、午後3時ごろになると雨戸を閉めてしまい、厚着をしています。汗をかいて暑そうなので着物を脱ぐように言っても聞き入れてくれません。カゼをひいたりするのが心配です」

「お風呂にはいるのをいやがって困ります。主人に手伝ってもらってやっと入れているのですが、毎日がまるで戦争です」

快適で文化的な生活を楽しんでいる私たちは、認知症の人に対しても、自分たちと同じ基準や感じ方を当て嵌めようとしがちです。もちろん、そのことは、「思いやり」という点では大変重要なことです。しかし、様々な規制や拘束から抜け出した認知症の人にとっては、介護者の気持ちを理解出来ず、かえって煩わしいこと、余計なこと、無理やり押し付けられることなどと感じられることが多いようです。

そんな時、次のような考え方をすると、混乱から早く抜け出せると思います。

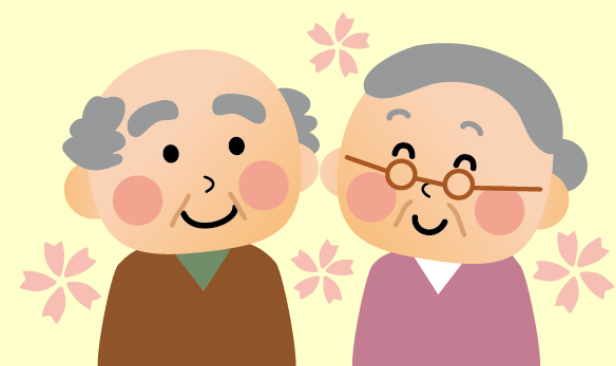
「せいぜい数十年前までの日本や、今日でも世界の各地の現実をみれば、清潔な環境、豊富な衣食、安全快適な生活、毎日の入浴などはむしろ異例であって、それこそ約百万年の人類の歴史からみれば逆に“異常”である。普通でないのはむしろ私たちのほうで、認知症の人は正常な行動をしているのだ。」

実際問題としても、苛酷な環境で裸に近い状態で生活している人が、皆カゼをひくわけではありません。テーブルや床の上に落としたものを食べたただけでお腹をこわすことはありません。

介護に行き詰まったら発想の転換をすることが大切です。この発想の転換は一人だけでは難しいので、認知症相談や家族の会での話し合い、介護教室や本などで他人の経験を聞き適切なアドバイスを受けることで容易になることが多いのです。

認知症の人を介護する中心はあなたです。上手に割り切って負担を軽くして長続きのする介護を心がけてください。

(つづく)





診察室における言葉の玉手箱 ～第14回（つづき）～

23. 豊かな老後とは

「あなたが豊かな老後を送るために必要と思われる条件をあげてください」と、問われたとき、皆さんはどう答えますか。

おそらく、どの人も真っ先にあげるのは、「健康」でしょう。「寝たきりになったり、呆けたり、癌のような怖い病気になってしまったら、豊かな老後なんて考えられない」「健康であってこそ人生を楽しむことができるが、病気になってしまえばすべてが失われてしまう」との思いは、だれもが共通のものでしょう。

つぎに、「これまでは、仕事、子育てのため夢中で過ごしてきた。老後という、時間的に余裕のある時期になって初めて、自分の趣味や旅行などを存分に楽しむことができるようになった」「定年後の第二の人生も、若いころから身につけた技術を生かして世のためになる仕事を続けたい」「独りきりの生活よりも、子供たちや孫に囲まれて生活したい。たとえ、一緒にいることでの煩わしさはあっても・・・」などの言葉から理解できる、豊かな老後の第2の条件は、「いきがい」と言えるでしょう。

第3の条件は、「経済的充足」。健康で家族と一緒に生活であっても、明日食べる米もない、医療費が非常に高く病気になったらどうしようなどの不安が日々続くようであれば、豊かな老後を送ることはできません。

「健康」「いきがい」「経済的充足」の3条件は、豊かな老後を送るために絶対的に必要な条件と誰もが認めることと思います。

しかし、この条件の1つまたは2つが満たされなくなったとき、わたしたちの「豊かな老後」は脆くも崩れ去ってしまうものでしょうか。私が往診している、寝たきりや認知症、癌の末期患者さんたちは、「健康」という条件では最も悪い状態にあるわけですが、家族から暖かな素晴らしい介護を受けているのを目の当りにしますと、「この人たちは十分豊かな老後を送っているといって良いのではないか」といつも思います。また、経済的には厳しくても、互いに理解し支えあって療養生活をおくっているご夫婦からは、ほのぼのとした豊かさを感じるものです。

結局、豊かな老後の最も基本的な条件は「人間関係」にあるのではないのでしょうか。

私たちがさまざまな援助を必要とする状態になったとき、家族や周りのものが自分をどう理解し支えてくれるか、また、自分もそのような援助を快く受け入れられるかという、人間関係が最も大切であると思います。安定した人間関係が作られるための、支援する社会的な輪を作り上げることが、自分の老後を豊かにするのだという認識が重要です。それは、取りも直さず、私たちの日々の生き方にあるのではないのでしょうか。

（呆け老人をかかえる家族の会神奈川支部機関紙No.86、1991.8）

『診察室における言葉の玉手箱』（完）

