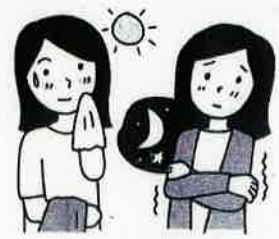


# ほけんだより



平成27年10月13日  
豊橋市立前芝中学校  
NO.14

いよいよ後期の授業が始まりました。朝・夕とても冷え込むようになりました。かぜをひいている人も少しずつ出てきています。朝の天気予報で予想の最高気温をみて、その日に着る制服を決めたり、家に帰ったら、1枚長袖を羽織ったりなどして、自分で体は自分で体調管理するようにしましょう。



## 認知症について知ろう！

認知症という病気について知っていますか？ 老いともなう病気の1つですが、前芝校区の一員として、こまっているお年寄りがいたら、声をかけて、お手伝いをしてあげられるようになれるといいですね。内閣府の調査によると、平成26年度の10月1日で、日本の総人口に占める65歳以上人口の割合（高齢者率）は、26%です。4人に1人が65歳以上です。今後も高齢者率が上がっていきます。（内閣府の高齢化の推移のグラフより）



そこで平成27年の11月13日（金）の5限に、1年生の生徒対象に、市役所の老人介護課から出前講座に来てもらい、『やさしさを育てよう～認知症の方への対応から学ぶこと～』という講座を行う予定です。この講座を通して、認知症の方への接し方の基本「相手の気持ちを考え、思いやりを持って対応する」という学びを通し、認知症の方だけでなく誰に対しても分け隔てなく思いやりを持って接する心を学ぶことができたらと思います。

## まず、認知症という病気を理解することが大事です。

### 1 認知症とは？

脳は、人間の活動をコントロールしている司令塔です。認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったりして、脳の司令塔の働きに不都合が生じ、さまざまな障害が起こり、生活する上で支障が、およそ6カ月以上継続している状態を指します。

### 脳のはたらき

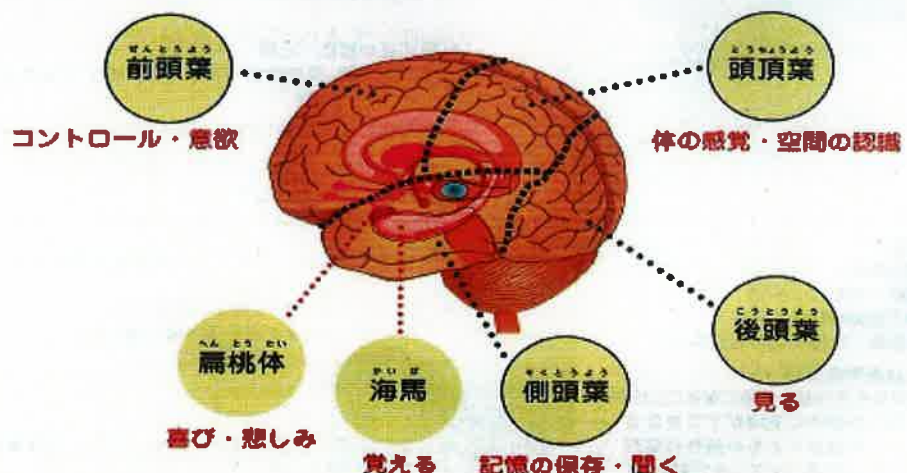
脳は、記憶（覚える・思い出すなど）、感覚（見る・聞くなど）、思考（理解・判断など）、感情（喜び・悲しみなど）、からだ全体の調節（呼吸・睡眠・体温など）といった、生きていくために必要なほとんどののはたらきをコントロールしています。

これらの身体活動を司る機能が脳にあります。

脳の大部分をしめる大脳は、左右の大脳半球にわかれます。大脳の表面をおおっているのが大脳皮質で、前頭葉、頭頂葉、側頭葉、後頭葉の4つのブロックにわかれて、それぞれ異なった機能を分担しています。



（認知症を学び、地域で支えようのテキスト）  
&  
政府広報オンライン  
知っておきたい認知症のキホンより



## 認知症を引き起こすおもな病気

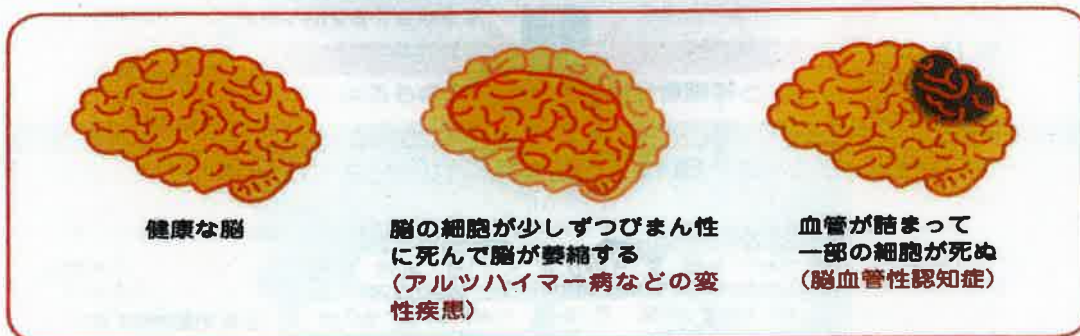
- アルツハイマー病** … 大脳皮質連合野や海馬領域を中心にβアミロイドというタンパク質のゴミ、続いてタウタンパクが神経細胞内に蓄積し、神経細胞のネットワークが壊れると発症します。比較的早い段階から記憶障害、見当識障害のほか、不安・うつ・妄想が出やすくなります。[約50%を占める]
- レビー小体型認知症** … パーキンソン症状や幻視を伴い、症状の変動が大きいのが特徴です。[約15%を占める]
- 前頭側頭型認知症** … 司令塔役の前頭前野を中心に傷害されるため、がまんしたり思いやりなどの社会性を失い、「わが道を行く」行動をとる特徴があります。
- 脳血管性認知症** … 脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化などのために、神経の細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、その部分の神経細胞が死んだり、神経のネットワークが壊れて、意欲が低下したり複雑な作業ができなくなったりします。[約15%を占める]
- その他** … 前頭側頭型認知症、クロイツフェルト・ヤコブ病・AIDSなどの感染症やアルコール中毒も認知症の原因となる病気です。[約20%を占める]

変性疾患

脳の細胞がゆっくりと死んで脳が萎縮する

### 【認知症の症状を示す疾患】

- 治療可能な疾患 脳腫瘍、慢性硬膜下血腫、甲状腺疾患



学校図書で、岡野雄一さんという漫画家が描いた長崎に帰郷した息子と認知症が進む母のせつなくて楽しいコミックエッセイ「ペコロスの母に会いに行く」(2012年・西日本新聞社)と母、みつえさんが91歳で亡くなった後に出版された「ペコロス母の玉手箱」(朝日新聞出版)の2冊を、全クラス分、1冊ずつ購入してもらったので、ぜひ手に取って読んでみてください。11月13日(金)の出前講座までは、1年生の教室においておきます。認知症の方の行動は、無暗やたらに、行動するのではなく、その人なりに不安になったり、孤独感で、行動を起こすことがあるのです。ぜひ目を通してみてください。



## 2 認知症の症状 — 中核症状と行動・心理症状

認知症には、「中核症状」と「行動・心理症状」の2つの症状があります。

中核症状とは、脳の神経細胞が死んでいくことによって直接発生する次のような症状で、周囲で起こっている現実を正しく認識できなくなります。



### 中核症状

#### (1) 記憶障害

新しいことを記憶できず、ついさっき聞いたことさえ思い出せなくなります。さらに、病気が進行すれば、以前覚えていたはずの記憶も失われていきます。

#### (2) 見当識（けんとうしき）障害※

まず時間や季節感の感覚が薄れ、その後に迷子になったり遠くに歩いて行こうとしたりするようになります。さらに病気が進行すると、自分の年齢や家族などの生死に関する記憶がなくなります。

※見当識（けんとうしき）・・・現在の年月や時刻、自分がどこにいるかなど基本的な状況を把握すること

#### (3) 理解・判断力の障害

思考スピードが低下して、二つ以上のことが重なると話している相手が誰かわからなくなるなど考え分けることができなくなるほか、些細な変化やいつもと違うできごとで混乱を来す、などの症状が起こりやすくなります。例えば、検約を心がけながら、必要のない高額商品を購入したり、自動販売機や駅の自動改札・銀行ATMなどの前でまごついたりしてしまうようになります。

#### (4) 実行機能障害

買い物で同じものを購入してしまう、料理を並行して進められないなど、自分で計画を立てられない・予想外の変化にも柔軟に対応できないなど、物事をスムーズに進められなくなります。

#### (5) 感情表現の変化

その場の状況がうまく認識できなくなるため、周りの人が予測しない、思いがけない感情の反応を示すようになります。

### 行動・心理症状

本人がもともと持っている性格や環境、人間関係など様々な要因がからみ合って起こる、うつ状態や妄想といった心理面・行動面の症状です。

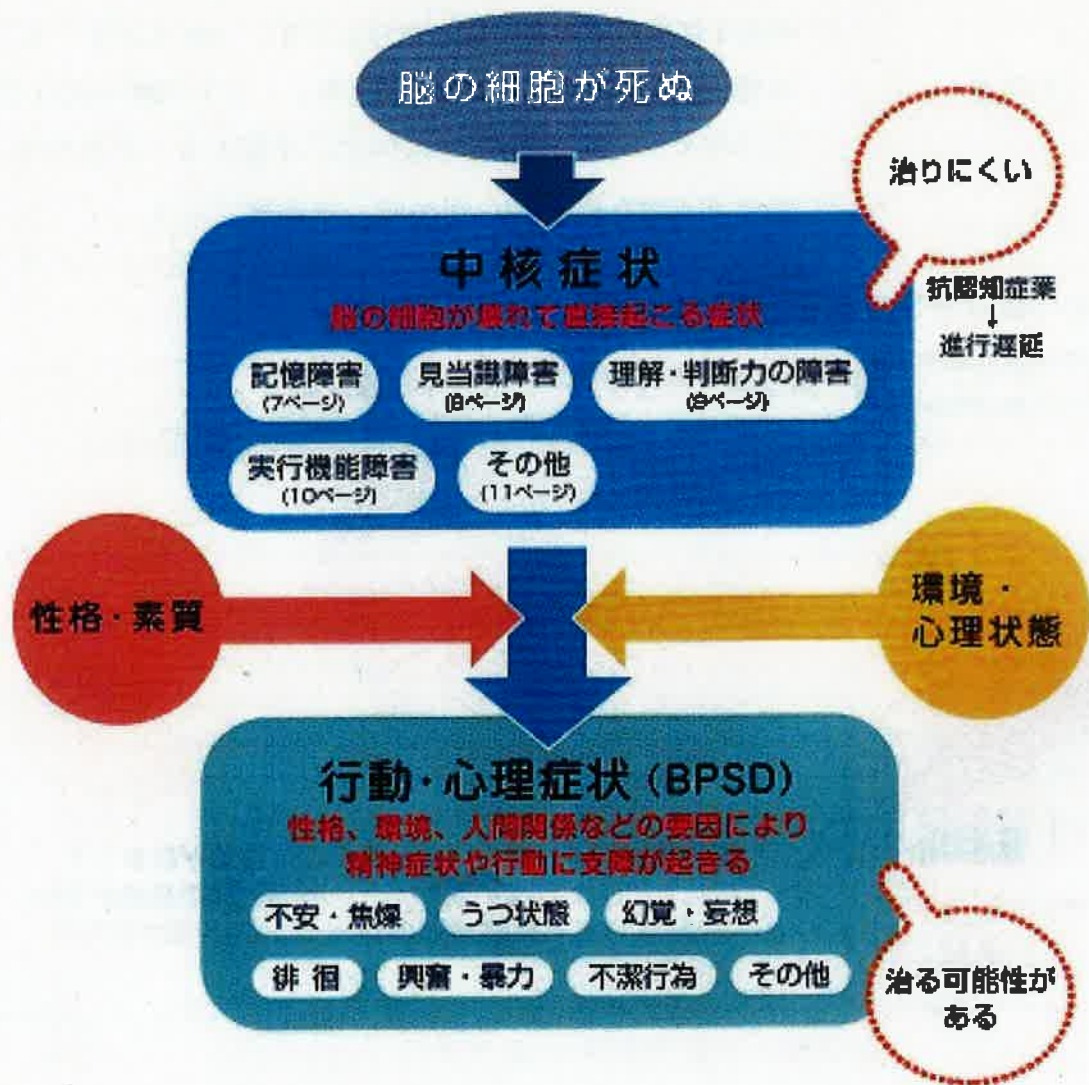
#### (症状例)

(能力の低下を自覚して) 元気がなくなり引っ込み思案に

(今まで出来たことが上手く出来なくなって) 自信を失い、すべてが面倒に

(自分のしまい忘れから) 他人へのもの盗られ妄想

(嫁が家の財産を狙っているといった) オーバーな訴え・行動がちぐはぐになって徘徊



## 家族や周囲はどうすればいいの？

～認知症を正しく理解し、さりげなく自然なサポートを



認知症になる可能性は誰にでもあります。私たちと同様、認知症を患った方々の心情も様々です。また、「認知症の本人は自覚がない」という考えも大きな間違いであり、最初に症状に気づき、誰より一番不安になって苦しむのは本人なのです。

認知症の人は理解力が落ちているものの、感情面はとて繊細です。あたたかく見守り適切な援助を受ければ、自分でやれることも増えていくでしょう。認知症という病気を理解して、さりげなく自然で優しいサポートを心がけましょう。

認知症という病気は、勉強していくと大変難しいですが、少しでも理解し、もし周りや家族に認知症の方がみえたら、「何かお手伝いすることがありますか？」と声をかけられるようになるとよいですね。

現在、「認知症サポーターキャラバン」が全国で展開されています。認知症を理解し、認知症の人や家族を見守る、認知症サポーターを1人でも増やし、安心して暮らせるまちを、みんなで作っていくことを目指しています。1年生の出前講座『やさしさを育てよう～認知症の方への対応から学ぶこと～』もその活動の一環です。

認知症サポーター  
キャラバン



(第3種郵便物認可)

中

ドキュメンタリー映画公開

認知症で徘徊を繰り返す母と、介護する娘の日常を撮ったドキュメンタリー映画「徘徊～ママリン87歳の夏」が公開されている。歩き回る母の後ろから、娘がそっとついて見守る生活を続け6年。通り掛かりや地域の人たちに助けられながら、母娘ともに笑顔で認知症と向き合う姿を丹念に追っている。(山本真嗣)

「(北九州市の)門司に帰るんですけどね。遠いんですよ」

ビルが立ち並ぶ大阪市中央区北浜。認知症の酒井アサヨさん(へも)が若いカップルに不安げに道を尋ねると、隠れて後ろをついてきた長女の章子さん(まき)が現れ「一緒に歩いてるんで、大丈夫です」。目を白黒させるカップルを横目に、親子で歩きたした。

徘徊繰り返す母 後ろから見守る娘 認知症、笑顔で向き合う



デイサービスから帰宅する酒井アサヨさん(左)と長女の章子さん(中)、大阪府中央区で

二人の歩み、地域の人も支え

アサヨさんは、奈良県で一人暮らしをしていた二〇〇六年にアルツハイマー型認知症を発症。四年後に大阪でギャラリーを営む章子さんが引き取り、マンションで同居を始めた。ビルが林立し、交通量の多い大都会。章子さんは最初、玄関に鍵をかけていたが、アサヨさんは昼夜かまわずドアを両手でたたき「出せ」「悪魔」などと叫んでいた。引き留めようとする章子さんをたたき、かみつく。疲れ果てた章子さんは「怒鳴られ続けるよりは薬」と自由に歩いてもいい、追跡することにした。コースは毎回、変わる。無目的にさまようのではなく、古里の門司や、若いころに看護師として働いていた大阪市此花区を目標していた。「お母ちゃんが待っている」「先生のところで働かせてもらおう」歩き始めて数時間後、疲

れたり、道に迷ったりしていのを見計らい、章子さんが声をかける。帰宅直後に再び外出し、真夜中も含め一日に計八回、延べ十五時間歩いたことも。「この街から出るにはどうしたらいいですか」。二年ほど前、若いカップルにアサヨさんが尋ねていた。「変わっていく今の自分に戸惑い、楽しかった時代に帰ろうとしている」ように見え、切なかつた。見失っても、通り掛かった人がアサヨさんに道を教えてくれたり、交番まで連れて行ってくれたり。喫茶店のマスターが呼び止め、コーヒを「ちぎつしてくれる」こともある。歩き回るうちにアサヨさんに笑顔が戻り、怒る回数も激減。昨年未からは徘徊することも減り、毎日のデイサービスを楽しみにしている。「逃げられない」と覚悟した瞬間、気持ち楽になり、どうすれば互いに楽

しいかを考えた」と章子さん。四年前からブログで記録をつけ、徘徊回数は三百八十八回で計千七百二十時間。歩いた距離は大阪―東京間を一・五往復する千八百四十四キロに達した。映画化は、章子さんの知人で映画監督の田中幸夫さん(みち)から持ちかけられた。田中さんは「断ち切れない関係の中で片方が壊れたとき、人がどう覚悟を決め、対処するのかという生き方を撮りたかった」。大阪弁でかみ合わない親子の会話など作品にはユーモアがあふれ、「深刻な問題を笑い飛ばしプラスに転化できれば」と話す。

九月二十六日―十一月六日にケイズシネマ(東京都新宿区)、九月二十六日―十月六日にシネマ・ジャック&ベティ(横浜市)、十月三十一日―十一月十三日に名古屋シネマテーク(名古屋市中)、で上映予定。東京と名古屋は期間延長の可能性あり。