会員のひろば

北海道医報では、特定の個人・団体を誹謗、中傷する内容等を除いた幅広い多様性のあるご意見を掲載させていただいております。

「かわいがられる老人」になろう

美幌医師会
美幌町立国民健康保険病院
土田（つちだ）　哲（あきら）

2024年３月、私（昭和36年生まれ）は夫婦で福井県から網走郡美幌町に移住し、同年４月から美幌町立国民健康保険病院（美幌国保病院）に勤務しています。私は元来、脳神経外科を専門としていますが、前任地の福井県の春江病院で「物忘れ外来」を開設し、認知症に特化した診察も担当していました。

皆様もご存じのように日本には認知症患者が2025年現在700万人おられ、日常生活に支障を来さない程度の軽度認知障害の方も500万人程度おられるとされ、巷には「どうしたら認知症にかからないか」、「認知症にかからないためのサプリは…」「認知症にならないための食事は…」などの文面が溢れています。しかし、80歳以上の男女の認知症有病率は15％で、90歳以上の、特に女性の場合、有病率が50％を超えていること（男性は36.6％）を考えると、高齢化した社会では認知症は誰にとっても避けられない疾患であると考えてもよいのではないでしょうか。認知症予防は確かに大切ですが、自分が認知症になることを前提とし、どのようにその時に備えたらよいかを私は考えています。

認知症の「中核症状」には物忘れやスマホの操作など、できたことができなくなるような実行機能障害などが挙げられますが、同居している家族や周囲の人にとって負担となるのはいわゆる「周辺症状」で易怒性、興奮性、被害妄想や抑うつなどと思われます。私たちが認知症になることを恐れるのは「周辺症状」によって、周囲の人に迷惑をかけることではないでしょうか。この「周辺症状」が「中核症状」と異なる点は、周囲の環境が強く影響することと言われています。高齢者にとって、周囲の環境とは家族と同居していれば、家族の態度や言動であり、一人暮らしであれば、介護者の態度や言動であるといえます。つまり、的確に周囲の人たちが自分に対応してくれれば、「周辺症状」の発現は抑えられやすく、その逆となれば、周囲の人たちを困らせる「周辺症状」が出現、増悪し、なおさら周囲の人たちの自分に対する態度や言動が厳しいものになるという悪循環を産むことになります。それでは周囲の人たちに良い態度や言動をとってもらうためには、それらの人たちに「いい老人」と思われる必要がありますが、そのために今できることは何でしょうか。

「物忘れ外来」で家族が強く訴えるのは排泄の問題で、排泄物の処理が介護者の大きな負担です。これは、トイレを汚すばかりでなく、せっかくのおむつを外して漏らしたり、あるいは汚れたおむつをとんでもないところに隠して家中が臭くなる。というものです。そうならないように私自身は座って小用を足すようにしています。若い男性はすでに座って用を足すことが多いようですが、これを習慣にしてしまおうと思います（物忘れがあっても習慣となった記憶は残ります）。こうすることでトイレを汚すことを減らせます。また、まだ実践はしていませんが、早い時期からリハビリパンツなどおむつ類をつけることに慣れるのも有効であると考えています。

次に、「いい老人」になるために家族や周囲の人たちに「ありがとう」、「ごめんね」と感謝や謝罪の気持ちを伝えるよう心がけています。これも習慣にしようと思っています。あまりにも頻回に言うため、妻には「心がこもっていない！」とお叱りを受けることもありますが、だれでもこれらの言葉は言われて悪い気はしないのではないでしょうか。

他には、自分の言いたいことを減らし、話している相手の言いたいことをできるだけ理解しようと心掛けているつもりです。独りよがりの老人は嫌われます。やはり妻には「嘘つき」と言われそうですが、以前の施設では、物忘れ外来を担当するようになって、「先生は柔らかくなり、人の話を聴くようになった」と褒めてもらったこともあります。今でも時には「かっか」と怒りながら仕事をしていることも自覚していますが、何とか「いい老人」になって、だれからもかわいがられる努力をしていこうと思います。

私の努力はまだまだ足りていませんが、「いい老人」になる努力は案外、認知症予防にもなるのではないかと思うことがあります。また、私たちが、認知症になることを前提に「いい老人」になるように心がけて暮らす社会は、ちょっと明るくなるのではないかと思うこの頃です。