新 世界の情報 information world

国立研究開発法人
国立長寿医療研究センター　病院長　鷲見（わしみ）　幸彦（ゆきひこ）

睡眠障害とあらゆる原因による認知機能低下および認知症リスクとの関連（中国）

８月号では介護者に対する睡眠の影響についてとりあげました。今回は、睡眠障害は認知機能を低下させるリスクなのかということを、多数の論文の評価をした上で総合的に検討した研究[1)]を紹介します。

研究の概要

〈目的〉睡眠とあらゆるタイプの認知機能低下、認知症との関連についてシステマティックレビュー[2)]を行いメタ解析[3)]する。

〈方法〉2019年2月19日までのPubMedとEMBASE[4)]のデータが検索された。コホート研究[5)]は縦断的で、睡眠と認知機能低下や認知症の情報を有するものが解析対象とされた。

〈結果〉11,155の文献から15種類の睡眠障害を有する51の適合するコホートがメタ解析の対象となった。睡眠の状態について自己申告された10項目と以下の６つが含まれる睡眠パラメータ（不眠、睡眠の分断、日中の覚醒維持困難、就寝時刻から睡眠開始までの時間の延長、レム睡眠期行動異常、ベッドにいる時間の過剰な延長）が中等度から高いエビデンスがあり、すべてのタイプの認知機能障害のリスクをより高めることとの関連がみられた。睡眠時間との間には、長すぎても（12.5時間以上）短すぎても（４時間以下）リスクを高めることが見出された。

病型別では、不眠はアルツハイマー型のリスクであるが血管障害型ではリスクではなかった。睡眠時無呼吸はあらゆる認知機能に影響を与えるが認知症とは弱い相関であった。

〈結論〉睡眠の管理は認知症予防の候補になりうるかもしれない。睡眠管理が予防として有用かどうかは今後の前向き群間比較研究[6)]が必要である。また今回の検討では睡眠治療薬が危険因子かどうかは説明できない。

この研究手法によるいくつかの限界はありますが、人生の1/３を占める「睡眠」という生理現象と認知機能低下との関連は今後も注目していく必要があると思います。

1）Wei Xuら　JNNP 2020;91:236-244
2）システマティックレビュー：医学薬学系の文献をくまなく調査し、そのデータを総括して評価した科学研究（論文）、方法、総説（レビュー）
3）メタ解析：複数の研究の結果を統合し、より高い見地から分析すること
4）どちらも医学・薬学生物学等の文献を集め検索できるようにしたシステムの名前
5）コホート研究：特定の疾病要因に関わっている集団と無関係の集団のグループを作りそれぞれのグループの対象疾病発症率を算出して要因（この場合は睡眠障害）と疾病発症（認知機能低下）の関連性を調べる
6）前向き群間比較研究：研究開始時点で危険因子をもっている者、そうでない者、ある一定の条件にある者、そうでない者等の群に分け、将来に向かって一定期間、追跡調査を行って比較する研究

2020●NOVEMBER

CONTENTS

●新・世界の情報　鷲見　幸彦 ……2
●第36回全国研究集会in三重 ……3
●2019年度厚生労働省老健事業調査の結果報告⑧
認知症スティグマを超えて、人々の心に根付くパーソン・センタード・ケアの志 ‥4-5
●本人登場 私らしく仲間とともに（181）
京都府支部　森　久之さん ……6
●“つどい”は知恵の宝庫（163）　岐阜県支部、本部電話相談員編
年金だけで二人で入れる施設はありますか? ……7
●会員さんからのお便り……8-9
●２つの厚労省老健事業を進めています ……10
●いきいき「家族の会」―まちでもむらでも
宮城県／岡山県 ……11
●新型コロナウイルス感染症流行下における
認知症の人と家族への対応・支援に関する緊急要望書‥12
●「緊急要望書」を提出し、再度、介護報酬上乗せの
特例措置撤回を求める ……13
●地球家族パートⅡ ……13
●支部だよりにみる介護体験（185）
福島県支部　川島　照子さん ……14
●鈴木森夫代表の忙中〝感〟あり（41）……15
●編集委員の窓 ……15
●事務局ほっとコーナー／業務日誌 ……16
●各地のつどい ……20

2019年度厚生労働省老健事業調査（「本人の思い」「本人・家族の生活」「市民の認識」「支援者の意識」）の報告

認知症 ともに生きる 本人、家族、市民の声 2020

第８回（全12回・分担執筆）

今回は、「認知症に関する一般市民の認識調査」について、分析にご協力いただいた川﨑一平先生からの報告です。

認知症スティグマを超えて、人々の心に根付くパーソン・センタード・ケアの志

京都橘大学健康科学部作業療法学科助教　川﨑一平

一般市民に向けた認知症に関するイメージのアンケート調査では12,410件というたくさんの回答が得られました。前回はその概要を報告しましたが、今回、私の研究において分析をさらに進めた結果を報告します。

スティグマ(Stigma)という言葉をご存知でしょうか？スティグマとは、元々は古代ギリシャにおいて奴隷や犯罪者の身分を明確にするために、身体の一部に刻まれた焼き印を示す言葉でしたが、現代では「差別」や「偏見」という意味で用いられており、社会の様々な場所で根強く残っています。認知症の人たちもスティグマによって様々な社会的不利益を被ってきた歴史があります。認知症スティグマは認知症の早期発見を妨げ、認知症の人やその家族にとって必要なケアを受ける機会を奪ってしまいます。

パーソン・センタード・ケアの概念

一方で、スティグマの真逆に位置する概念として、パーソン・センタード・ケアがあります。これは、1990年代にイギリスのトム・キットウッド博士が提唱した概念であり、従来までの医学モデルに基づく認知症についての捉え方を見直し、認知症の人のナラティブ（人生史）を紐解き、「その人らしさ」を尊重するケアの在り方を指します。この概念は世界の認知症ケアの在り方や、認知症という病に対するイメージに多大な影響を与えました。

認知症理解のための様々な活動

近年、社会では認知症という病へのスティグマを軽減し、誰もが暮らしやすい共生社会を実現するために様々な取り組みが行われています。認知症カフェや認知症サポーター養成講座がその代表的なものでしょう。それら地域における草の根レベルの取り組みは、人々の認知症の人に対する認識を変化させるまでになっています。

認知症の人に対する認識と、認知症理解を促進する取り組みの関係

アンケート結果の分析を進めていくと、人々が認知症の人に対して抱く認識を更に以下の４

種類の認識に絞り込むことができました。

＜人々が抱く認知症に対する認識＞

①パーソン・センタードな認識
②怒りやすくて、徘徊などがある病気
③物忘れの病気
④どんな病気かわからないので不安

最初に挙がったイメージ因子「パーソン・センタードな認識」とは、認知症の人に対する前向きな認識の総称です。多くの人が、「認知症の人とも喜びや楽しみを分かち合うことができると思う」や「認知症は周囲の理解がとても大切な病だ」といった、認知症に対する前向きな認識をもっていることがわかりました。このパーソン・センタード・ケアの考えを包括したイメージ因子は、認知症理解のための施策の積み重ねが実を結んだ結果だと言えるでしょう。②～④は認知症に対する従来までのネガティブな認知症に対する認識です。

さらに、パーソン・センタードな認識について、このイメージ因子を促進する要因は何か、認知症理解促進施策との関連を分析しました。すると認知症サポーター養成講座を受講した経験のある人や、認知症の人と交流した経験がある人などは、明らかに強いパーソン・センタードな認識を持っていることがわかったのです。つまり、世の認知症スティグマを低減させ共生社会を実現させるための様々な取り組みは、確実に人々の心にパーソン・センタードな意識として根付きつつあると言えるでしょう。

次世代の認知症理解の鍵は教育

これまで認知症理解の取り組みは広く地域住民に対して行われてきました。今後は学校教育の段階からケアのマインドを醸成していくことが必要だと私は考えています。図１は今回のアンケート回答者における認知症の人との接触経験を示していますが、これは主に成人の方々の回答です。次なるステップは教育課程の中で認知症について学びを深め、認知症の人と交流する経験をもつことでしょう。パーソン・センタードなマインドを培うためには、認知症が他人事ではなく、同じ社会で暮らすジブンゴトとして認識することが大切です。多世代的な包括的な取り組みが、未来の認知症ケアを形作ることでしょう。

プロフィール

かわさき　いっぺい
川﨑　一平

京都橘大学健康科学部作業療法学科
助教

◆2010年：作業療法士免許取得
◆2014年：JICA青年海外協力隊としてマレーシアの障害者支援NGOに勤務
◆2019年３月：東京大学大学院卒業
◆2019年４月より現職。地域リハビリテーションを専門としており、京都では共生社会実現に向け「NPO法人地域共生開発機構ともつく」を立ち上げ、地域高齢者や障害者の就労問題に関わっている。

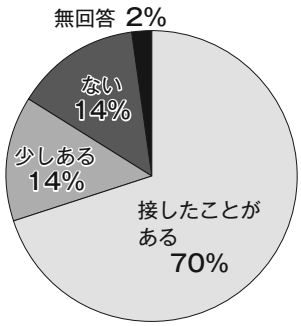

図１：認知症の人との接触経験

【参考資料】
1）Erving Goffman. 2016. スティグマの社会学. 石黒毅訳. せりか書房
2）Tom Kitwood. 2017. 認知症のパーソンセンタードケア. 高橋誠一訳. クリエイツかもがわ

報告書を希望される方は、1冊1,000円でおわけします。また、「家族の会」のホームページからダウンロードして読むことができます。
●申込先　「家族の会」本部事務局　TEL 050-5358-6580　FAX 075-205-5104　メール office@alzheimer.or.jp

本人登場
私らしく仲間とともに
No.181

いつだって、新しいことにチャレンジ!!前向きに！

森（もり） 久之（ひさゆき）さん
87歳・京都府支部

絵を描くことが一番の趣味、そして新たにウクレレ演奏にチャレンジと、いつも前向きな森久之さん。

森さんが通う「京都市西院（さいいん）老人デイサービスセンター」での「利用者がしたいことやできることを引き出す」取り組みから、施設長の河本歩美（こうもとあゆみ）さんが、紹介してくださいます。（編集委員　松本律子）

「死ぬまで絵を描き続ける!!」

森久之さんは、2014年に前頭側頭型認知症の診断を受けました。

森さんは、「死ぬまで絵を描き続ける」と豪語するほど、絵が何より一番の趣味です。来所時には、「デイのみんなに喜んでもらいたい」と作品をたくさん持ってきて、他の利用者さんや職員に配ります。多彩なテーマで描かれた絵は、クスっと笑うものから、感激するものまで様々で、皆さんを楽しませてくれています。

ウクレレ演奏にチャレンジ ～「西院デイサービスのうた」も！

ある時、森さんは、職員がイベントで演奏したウクレレに興味を持ちました。すると、翌週には、ウクレレをもって！来られました。さっそく、ウクレレの得意な職員と練習を開始。昼食後が練習時間です。ぜひ、発表の機会を作りたいと考え、初舞台を施設の夏祭りに設定し、披露してもらいました。

それがきっかけになったのでしょうか、音楽に覚醒した森さんは、「西院デイサービスのうた」を作詞されました。歌詞が書かれた紙をよく見ると、メロディーも書かれています。介護者である娘さんが作曲されたのです。お父さんの前向きな想いを娘さんがくみ取り、メロディーをつけられたのです。この歌は、地域が主催するコンサートでお披露目もしました。

来年のオレンジコンサートを目指して！

今年は、奈良で開催されるオレンジコンサートに出演する予定でしたが、新型コロナウイルスの流行で、コンサートは中止となりました。しかし、９月の施設内の敬老会で、森さんと娘さん、職員・職員家族がバンドを組み、演奏会をしました。来年こそはオレンジコンサートを目指してこれからも練習に励まれると思います。森さんが、次々と新しいことにチャレンジして、前向きに過ごされている姿は、応援したくなりますし、私たちの目標にもなっています。

ウクレレを演奏する森さん（右）▲

◀施設のお祭りで森さんの絵をギャラリー展示

情報コーナー　本人交流の場
（詳細は各支部まで）

北海道◉12月7日(月)13:15～15:30／北海道の本人・家族のつどい→かでる2.7
宮城◉12月3日・17日(木)10:30～15:00／翼のつどい→泉区南光台市民センター
埼玉◉12月19日(土)11:00～14:30／若年のつどい・越谷→越谷市中央市民会館
岐阜◉12月20日(日)11:00～15:30／あすなろ絆会→集い処笑福
●**12月27日(日)**11:00～14:00／アルトひまわり会→アルト介護センター長良
愛知◉12月12日(土)13:30～16:00／元気かい→東海市しあわせ村
京都◉12月20日(日)13:30～15:30／若年本人・家族のつどい→西陣織会館西館
広島◉12月12日(土)11:00～15:30／陽溜まりの会広島→中区地域福祉センター
徳島◉12月19日(土)13:30～15:30／縁の会→県立総合福祉センター
福岡◉12月2日(水)10:00～12:30／あまやどりの会→福岡市市民福祉プラザ
熊本◉12月5日(土)13:00～15:00／若年性認知症のつどい→支部事務所

新型コロナウイルス感染の影響により、変更ないし、中止となる可能性があります。

会員さんからのお便り

このコーナーに寄せられたお便りの他、入会申込書、「会員の声」はがき、支部会報から選び掲載しています。

お便りお待ちしています！
〒602-8222 京都市上京区晴明町811-3
岡部ビル2F
〈「家族の会」編集委員会宛〉
FAX.075-205-5104
Eメール office@alzheimer.or.jp

ぽーれぽーれ９月号
「お風呂嫌いの対処法は？」を読んで

とにかく面倒くさくて嫌なお風呂

長野県　Aさん　80歳台　女性

私も母の入浴拒否には手をやきました。でも、私も母が認知症を発症した年を超え、母の不可解な言動が少し分かるようになりました。とにかく面倒くさい。脱いだり、着たりが大変。手や足が思うように動かない。母はこういうのが嫌だったんだとわかりました。

対策としては、トイレに頻繁に行くので、その帰りを待って「丁度いい、お風呂が沸いたの、一番風呂へどーぞ」というと素直に入ることが多かった（トイレと風呂は隣です）。これでいったん部屋に入ってしまうとダメだと思います。グループホームへ入所しても週に何回か私が入れていました。

デイサービスで非常勤で働いていた時も入浴を嫌がる方はいました。スタッフでいろいろなシナリオを作りました。「お風呂は毎晩家で入っているから」と拒否された時は「お嫁さんから電話があって、お風呂が壊れたから当分入れないからデイで入って来るように言われましたよ」とか「お宅の地区が断水でお風呂が使えません」と言えば「一日くらい入らなくても大丈夫よ」ときりかえされます。元学校の先生には「生徒さんがプールで溺れています。お願いしまーす」と誘いますが、本人は動かなくて陣頭指揮だけ。どさくさに紛れて洗面器の湯を差し支えない程度にかけて平謝りし、濡れた衣類を脱いでもらいお風呂へと、スタッフ一同知恵をしぼったものでしたが、あまり成功しませんでした。結局は無理に入れなくてもということになりました。

ぽーれぽーれ９月号
「ワンチーム体制のその後は?」にお答えします

ワンチームのその後

京都府　Bさん　70歳台　男性

ワンチームは順調に続いています。最近の例です。妻は車いすのまま車で送迎されていますが、たまに頭が後にのけぞることがあり心配だ、とのことで話し合いました。結果、外出用の車椅子にヘッドレストをつけることによりスタッフも安心して送迎できるようになりました。

私は利用者としての思いをはっきりケアマネに伝えます。しかし、すべて実現することは難しいでしょう。そこはお互いの歩み寄りで解決するしかありません。こちらの思いを伝え続ければいつか改善されることもあると思います。私の場合は迎えの時間です。当初の迎えの時間は10時でした。それまで利用していたデイサービスに比べて、あまりにも遅いので９時にしてほしいと伝え続けて現在は９時30分の迎えになりました。また、私の「家族の会」の活動などで用事があるときは早めに予定を伝え、その日は９時前に迎えに来てもらうことも月に２、３回あります。余計な遠慮や憶測をやめて、お互いの立場を尊重したうえで率直に思いを伝えることが良い関係を続けられる秘訣ではないかと私は考えています。

ぽーれぽーれ９月号
「お風呂嫌いの対処法は？」を読んで

デイサービスでお風呂

新潟県　Cさん　40歳台　女性

私の父の場合（血管性認知症で肺炎のため２年前に亡くなりました）は、「自宅の風呂は夏はいいけど冬は寒いし、デイサービスだと色んなタイプの風呂があって行くといいよ、きれいになってサッパリして来るといいよ」と言って、デイサービスで風呂に入ってました。

気持ちの休まる時間

滋賀県　Dさん　80歳台　男性

妻がデイサービスにお世話になり、３年目を迎えます。最近になり、送迎バスに笑顔で乗れるようになりましたが、新型コロナウイルスで事業所が休止にならないか、不安な毎日です。

私80歳、妻79歳の在宅介護です。月曜日～金曜日の５日間の午前９時～午後４時の時間が気持ちの休まる時間ですので、コロナウイルスの早い終息を祈ります。

認知症の方が暮らしやすい環境に…

徳島県　Eさん　30歳台　女性

会社の地域貢献の取り組みとして、高齢者支援に関わる活動をしています。キャラバンメイトとして１年活動も行いました。今後、地域の高齢者の方、認知症の方々やそのご家族が、より暮らしやすい環境になるような取り組みができるよう、認知症の理解を深めたいと思います。

ぽーれぽーれ８月号
「心と心の通いあいを大切に」を読んで

忘れてもその人の人生は消えない

山形県　Fさん　60歳台　女性

先頃95歳の父が「多臓器不全」で亡くなりました。８月15日、肺炎の疑いで入所施設から病院に搬送、一時小康状態となり、回復に向かうか…?と思われましたが、入院より半月余りの９月２日、自然に呼吸が止まりました。

「家族の会」を始め、行政や様々な方々の努力によって、認知症を正しく理解しようという動きは、広がりつつありますが、「認知症になったら人生おしまい」「認知症の人は何も解らない、感じていない」との見方は、まだまだ社会の中には沢山あり、介護の専門職でさえ、そのような言葉を口にしたり、そのような姿勢で介護にあたるという、残念な現実に度々直面します。

入所先の施設でも「お父さんに話しかけても反応なしです」「認知症は進む病気、いつまでも元気でなんて望まない方が良いよ、諦めた方が楽になる」等など…。その度に「コミュニケーションが取れなくなってしまった父だけど、父はちゃんとわかっている、感じている」と悔しい思いになり、反論もしてきました。

一番辛く情けない思いになっているのは父本人、何とか自分の人生に自信を持って最後まで生きてほしい…との思いで父の95年史を大急ぎで作成しました。「昔のことはすっかり忘れてしまっても、95年間、本当に全力で命を燃やして生き抜いた立派な人生だったんだよ」と言ってやりたかった。

亡くなる３日前の面会時、その「95年史」を父に見せ、前述のように伝えると、「もう何を話しかけても反応しない」筈の父が、目を開け、「あー」と声を出し、しっかりと頷いたのです。父は、自身の95年間を振り返り、安堵して旅立っていったのだ…と思っています。「忘れてもその人の人生は消えない」、一人一人の尊厳が大切に守られる社会になるよう、仲間の皆様と一緒に微力を尽くしたい。

※お名前はイニシャルではありません。
年齢は「50歳台」等で表記しています。