



ふれあい・おおさか

ほ～れほ～れ 大阪府支部版

2017 年 3 月号

～ 忘れても 寄り添う心が 支えてる ～
(2016 年世界アルツハイマーデーの標語)



バリアフリー2017 に今年も 出 展 します

4 月 20 日 (木) ▶▶ 4 月 22 日 (土) インテックス大阪 2 号館

認知症の家族支援コーナー (小間番号 2-233)

(写真は今年のバリアフリー展です)

(今月号のおもな記事)

認知症検査専門医が足りない…………… P2	つどい、総会記念講演の案内…………… P3
つどいの報告 (介護困りごと相談) …… P4	介護体験、介護者が病気になって…………… P5
つくしの会のページ…………… P6	野菜で健やかライフ《新玉ねぎ》…………… P7
バリアフリー2017 へお越しください…………… P7	AD I 国際会議へのご参加を…………… P8

認知症検査専門医が足りない

道路交通法改正 3 月 12 日 施行 75 歳以上の方の運転免許



高齢ドライバーによる交通事故を減らすため、認知機能検査を強化した改正道路交通法が 3 月 12 日施行されました。検査の結果、認知症の診断を受ける高齢ドライバーが大幅に増えることが確実視され、全国の警察などは医師の確保に奔走しています。一方、医療現場からは虚偽診断の疑いをかけられる懸念や、運転免許証の取り消しに直結する責任の重さから、診断に消極的な声も上がっています。

「認知症と診断したことで、免許証を失効した患者から訴訟を起こされたらどうするのか」「認知症でないと診断した患者が事故を起こした場合、医師の責任は問われないのか」

兵庫県によると、昨年末、県医師会の関係者の一部からこんな質問が相次いで寄せられたそうです。改正法では、75 歳以上の高齢ドライバーに対し、免許証更新の際に受ける認知機能検査で「認知症の恐れがある」と判定された場合、医師の診断を受けることが新たに義務付けられます。診断の結果、認知症と判断されれば免許取り消しの対応となります。診断は、公安委員会が指定する専門医を受診しなくとも、かかりつけ医による診断書を提出することで代替えすることが可能ですが、多くの症例に接する機会が少ない開業医を中心に懸念が強まっているとのことです。

5 万人に急増・・・認知症の判別は時間がかかる

警察庁は、全国で医師の診断を義務付けられる高齢ドライバーの数は、平成 27 年の年間約 4 千人から、改正法施行後には 13 倍の約 5 万人に急増すると推計しています。

これに対し、全国の認知症専門医は 1500 人。開業医の協力がなければ、制度そのものが立ち行かない可能性が高く、開業医を含む約 3100 人の協力を新たに取付けたそうです。

日本医師会も 8 日、開業医向けの診断書作成の手引き所を公表。不安を払拭するため、認知症でないと診断した高齢者が事故を起こした後、認知症と判明した場合でも刑事責任は問われないと説明するとともに、最終的な免許の取り消し処分は公安委員会の責任で行われることを明記したとのことです。

これに対し、神戸大学医学部附属病院の認知症専門医は、「人数が確保できても、病院間の役割分担を明確にしなければ現場は混乱する」と指摘。認知症の診断は、脳の画像診断や家族や周囲の人への聞き取り、患者ご本人の記憶テストなどの結果を総合的に考慮する必要があり、正確な判定には時間がかかると述べています。特に症状が軽い場合は、加齢による物忘れとの判別が難しいため、医師会でも、症状の程度に応じて専門医と開業医に患者を振り分けるべきだとの意見が上がっているとのことです。

失効後のサポートをおろそかにしない

全国の都道府県では、医師の確保と同時に、免許の自主返納の促進や高齢者の生活支援などの対策も併せて進めることで、混乱の回避を図っています。

滋賀県では県と連携し、免許取り消しとなった高齢者の生活支援を実施。高齢者に保健師やケアマネージャーを紹介し、移動手段を失って困ったことを具体的に上げてもらい、介護保険サービスの利用などの解決策を見出す仕組みです。県警の担当者は、「改正法が施行されても、免許を失った高齢者へのサポートをおろそかにしては根本的な問題は解決しない」と述べています。

(2017 年 3 月 13 日 産経新聞より)



☆☆☆ つといのご案内 ☆☆☆

【第 302 回つとい】

日 時 2017 年 4 月 7 日(金) 午後 1 時 30 分～4 時 00 分

場 所 大阪市立阿倍野市民学習センター 3 階 研修室

テ ー マ 在宅看護で心をつなぐ

～最期まで住み慣れた自宅でその人らしく生活を～

講 師 株式会社フリーステーション 代表取締役 小 宮 悦 子 さん



自らの看護師の経験を活かし、大阪府池田市で訪問看護ステーションを立ち上げ、その後、訪問介護事業所、居宅介護支援事業所、デイサービスセンターなどの事業を展開。高齢者のノルディクウォークの健康増進効果に注目して、「ココロとカラダの健康」をうたった関連会社「ココカラ・フォーエバー」を開業、健康寿命を延ばすことを目指した会社も設立されています。

参 加 費 家族の会会員は無料。会員でない方は 500 円頂きます。

【つといには、大同生命厚生事業団、大阪コミュニティ財団から助成を頂いて開催しています。】

支 部 総 会 記 念 講 演 会

2017 年 5 月 19 日(金) 午後 2 時～4 時

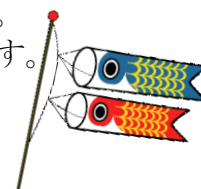
阿倍野市民学習センター 3 階 研修室

認知症の BPSD は防げるか、その対応は？ (仮題)

～ 認知症専門医が事例を交えてお話しします ～

講 師：医療法人 爽神堂 七山病院 副院長 本多秀治 先生

大阪府熊取町にあり 640 床を有する精神科・心療内科を専門とする病院です。もの忘れ外来をはじめ 120 床の認知症専門病棟が併設されています。副院長の本多先生は大阪府支部の会員でもあり、支部運営にもアドバイスを頂いています。また、各地で講演もされるなど、多彩に活動され多くの実績をお持ちです。



支部総会を当日午後 1 時から行います

講演会に先立って午後 1 時から支部総会を開催します。

1 年間の事業計画や予算案など決定します。また、6 月 10 日に行われる「家族の会」の本部総会への代議員選出も決定します。重要な総会ですので是非ご参加をお願いします。

日程をご予定ください。

【2 月つどいの報告】

2017 年 2 月 3 日（金）

精神科医 小林敏子先生がお答えします

介護の困りごとなんでも相談会

男性介護者

1 人暮らしの母親は、1 年前にアルツハイマー型認知症と診断されました。もの取られ妄想が始まり、たびたび電話をかけてきます。施設への入所はかたくなに拒否しています。今後一人暮らしが可能か。どのようにすればいいのか。

- ・今の状態の生活は続けられなくなるでしょう。独居が気になります。できないことが増えていくのでしっかり見守ってあげてください。同居するか施設入所を考える時期が来ます。薬については、アリセプトからメモリーや抑肝散に代えることも視野に入れましょう。
- ・介護者は認知症についてさらに学んでください。なかなか難しいことですが、「イライラしない」「怒らない」「ダメ」と言わないことを心がけましょう。

男性介護者

妻は、2 年前に前頭側頭型認知症と診断されました。昔のことは忘れてしまいましたが、日常生活には支障はありません。奥さんの事や家族の将来を悲観してうつ状態です。

- ・脳腫瘍の可能性も考えられますので、専門医に精密検査を受けてください。
- ・介護者は、几帳面で敏感すぎるように思います。もっと鈍感になりましょう。本やテレビからの情報が多すぎることや、それらが必ずしも正しいとは限らないと思ひましょう。
- ・認知症について、先読みをしないことです。そして思いつめないこと。現在の問題を見据えることが大切です。



- ・周囲からの声は気にしない方が良いでしょう。雑音と思ひましょう。キーパーソンである貴方の人生と世界観の方が大切です。
- ・悲しみからの回生のため、しばらくの間、毎日でも面会に行く事も良いでしょう。
- ・特養に入所されている方も最近では長生きされています。お父さんが気持ちの良い状態にしてあげることが大切です。

介護する妹さん

要介護 5 の父親を在宅で 9 年間介護してきました。最近、特養に入所しましたが、母や姉から非難されています。入所の選択が間違っていたのでは…と、落ち込んでいます。

短期仮性認知症と診断された 76 歳になる母親を介護しています。グループホームに入所しましたが、帰りたい願望が強く本人には病識がありません。自宅で同居することは無理です。罪悪感に悩んでいます。

介護経験者から多くのアドバイスがありました。

- ・自分を責めないこと。半年か 1 年すれば落ち着くこと。
- ・兄弟に関わってもらいましょう。
- ・グループホームでの役割を見つけ出してもらうことも良いでしょう。

《 介護体験 》

介護者が倒れて分かったこと — 家族こそ最良のケアマネージャー —

大阪市 井上信子さん

ああ、何という事になってしまったのか。

長年の介護生活、91 歳、体重 25 kg、要介護度 5 の母親。

ショートステイには行かなかったけれど、このまま在宅でやっていけると思い込んでいた。

「まだまだ先は長い」と往診の先生は言っていたのに、介護者の私が突然倒れた。

くも膜下出血である。突然死で有名な病気である。山あり谷ありで疲れていたと思う。

最初はしんどいばかりの介護も、いつの間にか生きる勇氣になっていた。

私の入院で、母はショートステイで誤嚥性肺炎になり食べなくなり、急性期病院で点滴だけで 1 カ月間の絶食状態となり、転院を勧められ療養型病院へ転院した。

娘が入院により見なくなって随分とふびんな思いをしたことと思う。

自分が病気になって、介護される人の辛さが本当にわかった。

自分で出来なくて介護してもらうのは辛い。介護者にきつい言葉を

かけられると辛さを飛び越えて悲しくなってしまう。昔、母が

「先生に頼んで良いホームを探してもらおう」と、私に感情的に言

った。その時私は腹を立てたが、私の言葉がそう言わせたとすると胸がつまる。



3 か月後に私は、退院して面会に行った。「私だれ？」と聞くと、母は「信ちゃん」と答えた。3 か月も居なかった娘のことを覚えていた。急に見なくなった娘のことをどう思っていたのかと思うと不憫でたまらない。

お茶ゼリーから始まって、また少しずつ食べるようになった。

肌のぬくもり、目の動き、口の動き、ああ、生きていたとはこういうことだった。介護で夢中で気づかなかった。介護者が倒れては在宅は成り立たない。こうなった時のことを考えておくべきだった。家族こそ最良のケアマネージャー。

ずうっとつまづき、迷う介護生活だった。ショートステイは介護者の休息と、在宅が続けられなくなった時の慣らしのためにも、やはり必要ではなかったか…。

私はくも膜下出血から一命を取り留め、後遺症も出なかった。寝たきりの母を置いて娘が先に逝くことなどできない。母が私を守ってくれた。人間には親しかない。人生は親子で始まり親子で終わる。「お母ちゃん、ほんまにごめん」。

療養型病院の医師に胃ろうについて聞かれたとき、はっきり「NO」と言えた。

杉山先生のターミナルケアの講義で、「懸命に介護するのなら在宅、在宅にこだわらなくても場所はどこでもいいのではないか。認知症の終末期に胃ろうはしない」と言われたことで決断はついていた。

温厚そうな年配の医師は無言で深くうなづかれた。「お母さんは苦しんでいないでしょう。穏やかでしょう」と言われた。私は今までの苦労が吹っ飛んで心がほっこりとした。

介護される者の残された時間は、思いやりとやさしさに囲まれる。きっと幸せに過ごせる。そうしてあげたいと思う。



あなたの介護体験記をお寄せください。

日頃、介護で悩んでいる方への大きな励みとなります。
介護体験を書いて介護されている方々への心の支援を！
介護体験を書くことで、自身の介護の改善にも繋がります。

☆☆☆つくしの会のご案内 ☆☆☆

介護者の悲しみをわかちあう会です

◇ 2017 年 4 月 14 日（金） 午後 1 時 00 分～3 時 00 分 【第 63 回】

場 所 あべのベルタ 地下 2 階「ベルタサロン」
アクセス 地下鉄谷町線あべの駅下車、7 番出口を右折、
ベルタ地下街へ、薬局を通り過ぎ左側

2017 年度も第 2 金曜日で
日程が決まりました。
保存版チラシを活用下さい。

◇ 4 月以降のつくしの会の日程

【第 64 回】5 月 12 日（金） 【第 65 回】6 月 9 日（金） 【第 66 回】7 月 14 日（金）

《報告》 2017 年 2 月・3 月度つくしの会

◇ 60 歳で認知症を発症し、現在は 69 歳になる母親の介護中です。3 年前よりグループホームに入居。現在は車いす生活で食べることができなくなってきました。自然的な病変なのか、何か問題があるのかはわかりません。

☞ 皆でグループホーム（GH）について話し合いました。GHができた当初はアットホームで究極の施設とも言われたが、今日では利用者の高齢化と重度化が進み、人手不足からいろいろ問題が出てきています。中には重度化すると退所を余儀なくされるところもあります。多様化する認知症高齢者にとって、特養をはじめ誰にでも満足いく施設はありません。施設の情報を集めることが大切です。

昨今見守りのロボットが導入されもしていますが、果たして何ができるのでしょうか。

◇ 前頭側頭型認知症の疑いと診断された妻は昔のことを忘れていています。私たち家族の将来を思い悩んでいます。どのように生きていけば良いか、誰も教えてくれない絶望の中、医者と話すことによるのみ安心していると、鬱状態になって参加されました。セカンドオピニオンによる検査では、大脳皮質基底核変性症かアルツハイマー病とのことです。本人に告知すべきか、認知症の怖さを知り進行するのではと心配されています。

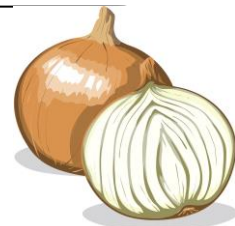
☞ 医者は病状の悪化やその時の対応の仕方は話してくれますが、家族の悩みや絶望感には分かってくれないものです。家族の苦しみや辛さは病気の知識では解決できません。本人や家族と一緒に苦しみながら、安心できる関係を作り上げていくことが大切です。

欧米では告知は義務化されていますが、認知症の場合病気を知ることにより不安と恐怖で落ち込み、不穏になったり病気が進行したりするケースが多いので、本人がどのように受け止めるかを、徐々に折り合いをつけながら丁寧に考えていく事が大事です。



介護家族、時にはご本人、福祉の専門家そして介護経験のある人がつどう、小規模な認知症カフェ的な家族の会の「つくしの会」は、いかなる認知症カフェ研究会より優れ有意義なつどいです。そこには西川先生を囲み、認知症の人が、家族が何を望んでいるのか本音で一緒に考え、じっくりと話し合う生きた情報があるからです。単なる問題解決型のつどいではありません。多くの悩めるご家族の参加をお待ちしています。

野菜で健やかライフ 《新玉ねぎ》



旬の短い期間だけに出回る新玉ねぎ。店頭で目にすると、春の訪れを感じる野菜のひとつです。一般的な玉ねぎは、収穫してから1カ月ほど乾燥させて、長く日持ちするようにして出荷されますが、新玉ねぎは収穫してすぐに出荷されます。普通の玉ねぎは辛味が強く、加熱すると甘みが出るのに対し、新玉ねぎはそのまま生で食べても辛味が少なく甘みがあります。水分をたっぷり含み、みずみずしいのでサラダなどの生食に向いています。

玉ねぎに含まれる硫化リアルには、動脈硬化の原因となる血中のコレステロールを減らすほか、血液凝固を抑えて血栓をできにくくするなど、いわゆる「血液サラサラ」効果があるといわれています。また、胃の消化液の分泌を高め、食欲を増進する効果があるほか、血液中の中性脂肪を減らす効果があるといわれています。生活習慣病の予防にもつながるので上手に摂取したい成分です。

水にさらさずに玉ねぎの辛味を抜く方法もあります。玉ねぎの繊維を断つように横方向に薄くスライスして、重ならないように広げ、常温で15分以上放置して空気に触れさせます。水溶性の栄養素も流れ出ることがありません。

玉ねぎにはケルセチンというポリフェノール的一种も含まれています。強い抗酸化作用があり、活性酸素を抑制して血管の柔軟性を保つ働きが期待できます。また、甘み成分であるオリゴ糖は、胃などで吸収されずにそのまま腸へ届くので、善玉菌のエサとなり腸内環境を整える働きがあります。

(2017年3月12日 公明新聞より)

第23回 高齢者・障がい者の快適な生活を提案する総合福祉展

バリアフリー 2017

主催：大阪府社会福祉協議会・テレビ大阪 共催：大阪府地域福祉推進財団

【同時開催】

慢性期医療展 2017 (超高齢社会を支える慢性期医療の専門展)

看護未来展 2017 (看護サービスの新しいステージを目指す専門展)

入場無料

4月20日(木)▶▶22日(土) 10:00~17:00 インテックス大阪
西日本最大級！介護・福祉 + 慢性期・高齢者医療 + 看護・訪問看護の総合見本市！

西川 勝 先生のセミナー
となりの認知症～ただいることの意味～

20日(木) 10:30~12:00 1号館 ワークショップ 第1会場

大阪府支部のブースは2号館 (小間番号2-233)

「認知症の家族支援コーナー」です。

面接による介護相談と家族の会のPR活動を行います。

皆さん！

是非お立ち寄り下さい。お手伝いできる方お願いします。

認知症の悩み 110番



- ◇ 電話相談日 平日の月・水・金曜日
(祝日はお休みです) 11時～15時
- ◇ 秘密は厳守しています。電話 06-6626-4936
- ◇ 電話相談後「つどい」に来られ、介護相談で悩みを打ち明け、アドバイスを受けたり、「つくしの会」に来られて、心を癒される方などおられます。
安心してお越し下さい。
- ◇ 利用できるサービスもお知らせしています。

ADI 2017 国際会議日本開催を成功させましょう!

ADI 国際会議まであと1か月!

国際会議は、口頭やポスターによる発表が行われ、貴重な学びの場であると同時に、国内外の様々な人々と交流しネットワークを広げるチャンスでもあります。大阪府支部もポスター発表を行います。是非ご参加ください。
前期登録は4月7日(金)まで。



認知症:ともに新しい時代へ

国際アルツハイマー病協会国際会議

2017年4月26日(水)～29日(土)

国立京都国際会館(京都市左京区宝ヶ池)

大阪府支部の活動記録 2017年1月・2月

1月 13日	つくしの会	11名
19日	大坂福祉保健専門学校へ 講師派遣	代表
24日	ふれあいおおさか発送 1日世話人会	9名
毎週、月・水・金曜日	電話相談	14件
	会計等事務処理、随時に	延べ5名
2月 3日	つどい	35名
13日	つくしの会の会場予約	代表
17日	つくしの会	12名
22日	ぼ～れぼ～れ発送業務	5名
毎週、月・水・金曜日	電話相談	15件
	会計等事務処理、随時に	延べ6名

編集後記

認知症が疑わしい高齢者の免許更新に、医師の診断書が必要になりました。認知症の人を「患者」と呼ぶこと自体に抵抗がありますが、専門の医師が足りないことや、認知症は簡単に判断できないことなどの課題を、どのように考えられたのでしょうか。

認知症初期集中支援チーム。認知症と疑わしい家庭に出向いて集中的にケアをする。ということですが、専門職の方が複数名訪問し、ケアの仕方や介護保険制度、支援制度について矢継ぎ早に説明されて帰られました。その夜、認知症が疑わしい方は取り乱され「もう死んでしまおう」と半狂乱状態になられ、家族が苦悩したと、つどいでご家族からお話がありました。認知症ケアについて専門職がかかわって、と言いますが、「認知症なのだ」と意識づけし、不安と恐怖心を植えつけてしまわないか心配です。

編集担当 木寺喜義

公益社団法人 認知症の人と家族の会 大阪府支部 代表 坂口義弘

〒545-0041 大阪市阿倍野区共立通 1-1-9 TEL・FAX 06-6626-4936

Mail:alzheimer-osaka@eco.ocn.ne.jp hppt://alzosaka.wordpress.com/

大阪府支部版は大阪府共同募金会から助成を頂いて発行しています