

## WEEKLY BULLTIN 竹原ロータリークラブ週報

会長	長	久藤 孝仁	副	S A A	佐渡 文武
会長	エレクト	菅 義尚	直	前	夜船 正昭
副	会	鴨宮 弘宜	管	理	佐藤 守幸
幹	事	井上 盛文	理	員	土居 敏昭
副	幹	三好 静子	会	員	荒谷 隆文
副	幹	田中 幸俊	奉	仕	堀越 賢二
会	計	宮本 和彦	広	報	
S	A		R	財	団
				米	山



事務局／〒725-0026竹原市中央4丁目8-2第1 おおぎビル102号  
 TEL／0846-22-7570 FAX／0846-22-7651 E-mail／rc-take@estate.ocn.ne.jp URL／www.takehara-rc.com/  
 例会日／毎週木曜日12：30～13：30 例会場／大広苑 TEL(0846)-22-2970

本日のプログラム 4月28日	次回のプログラム 5月12日
クラブアッセンブリー	誕生祝・各会員各記念日 誕生月該当者会員卓話

## 【 2016年 4月 21日 第2519回 例会記録 】

- 点 鐘
- ソング：我等の生業
- 会員数：35名       出席者：26名
- 欠席者：4名       免除者：3名
- メイク：2名       出席率：88.24%
- ゲスト：医療法人社団愛心会  
なんぶ内科医院 院長 楠部 滋様

## スマイルボックス

- 会員誕生日…本庄、荒谷
- 結婚記念日…本庄、田中、佐々木
- 特別スマイル
  - ・楠部 滋様
  - ・空港クラブ楠部先生、ご多忙の中有難うございます。(久藤孝仁)
  - ・G9IM、皆様のお蔭で無事に終えることが出来ました。(中川康子)

## 会長の時間

会長 久藤 孝仁  
 皆さんこんにちは。本日は楠部先生に認知症についての卓話をお願いいたしております。お忙しい中時間を作って頂きまして誠にありがとうございます。本日は、よろしくお願いいいたします。また、本日は雨模様ですが、九州地方の地震の被災者や捜索隊の方々の安全を心からお祈りします。日本は地震の多い国です。防災減災を唱えておる今日、また世界でもGDP第3位の経済大国が、避難者が1週間以上も屋外でビニールシートの上や、車の中での

生活を強いられる現状は、とても悲しいことです。ガバナー事務所から義援金のまともをしていただけるようですが、民間はもとより、国の早急で適切な援助を期待いたしております。最後に、先日三原ロータリークラブ創立55周年記念式典に参加させていただきました。皆様の友情あふれるおもてなしに感謝申し上げ、会長の時間といたします。

## 委員会報告

- 奉仕プロジェクト委員会 委員長 荒谷 隆文  
豊田・竹原・忠海高校での挨拶運動実施についてですが、明日4月22日(金)豊田高校7:45～8:30、4月25日(月)竹原高校8:00～8:30、4月27日(水)忠海高校7:40～8:30です。それぞれ集合時間が違っておりますのでご確認下さい。服装は正装・ロータリーバッヂ着用でお願い致します。宜しくお願いい致します。
- 社会奉仕委員会 委員長 中川 康子  
4月24日(日)の賀茂川清掃についてご案内致します。集合時間は8:30、集合場所はマルユキ運輸駐車場、清掃場所は上条橋～親耕橋です。御協力宜しくお願いい致します。
- 次年度幹事 宮本 和彦  
次週4月28日(木)例会終了後、次年度理事役員会を開催致します。

## 外部卓話

### 「北風と太陽」と認知症



医療法人社団愛心会  
なんぶ内科医院  
院長 楠部 滋 様

本日は卓話にお招きいただき、ありがとうございます。広島空港ロータリークラブの楠部です。いつも私どものクラブにご支援いただき、この席を借りて厚く御礼申し上げます。又去る4月2日にはIMで勉強させていただきましたありがとうございます。当日私事で懇親会に参加できず、マッサンで有名になった竹原のお酒をいただくことができなかったのが、とても心残りでした。

さて、本日は「認知症の話」とのことですので、田舎のよろずや開業医から見た、認知症問題について独断と偏見を交えてお話しさせていただきたいと思います。本題に入る前に少し自己紹介をさせていただきます。

私は昭和25年生まれで、団塊の世代の最後の方に属します。昭和50年カープ初優勝の年に医者になりました。その後広大内科に入れてもらい、研究室では大久野島毒ガス患者さんの「肺癌の芽」の研究を手伝いました。研究室時代は貧乏だったので、アルバイトに三井金属竹原製煉所の医務室へ毎週1回、呉線に通わせてもらい、妻子を養わせてもらいました。おかげ自分の大学院の学費と娘の幼稚園の月謝を納めることができたのが懐かしいです。ご当地にはとてもご縁があるように思っています。

その後、平成4年にJR白市駅の近くで開業して、今年で24年になります。私が41才で開業した時に65才だった患者さんは、当然89才になっておられます。人間85才すぎると、脳細胞が減って来る人が多くなります。これは、血管が細くなって血めぐりが悪くなったり、脳神経細胞の中にゴミのようなものがたまって働かなくなる細胞が出て来たりするためであることが分かっています。特殊な老化現象ですが、これが記憶力に関係する部分の脳に起こると、記憶力が落ちて来ます。こうして進行性のもの忘れという症状が始まることとなります。進行性のもの忘れが出て来ると、社会生活がうまく行かなくなって来ます。そうなった状態を『認知症』と呼びます。認知症の人は、日本には現在460万人と言われていています。もの忘れが少し進んでも社会生活はうまく行っている

段階、いわゆる認知症予備群の時期があります。これを『軽度認知障害(MCI)』と呼びます。日本には現在400万人程度おられると言われていています。私の経験では、このレベルの人は、薬の飲み忘れが多くなるくらいで、家族も気付くません。認知症が脳の老化で起こる以上、高齢者が多くなると、認知症も増えます。2025年は団塊の世代が75才以上の後期高齢者になるので、認知症が700万人になることが予想されています。おまけに一人暮らしや老人だけの世帯が急速に増えているので、とても大変なことが起こる可能性があります。ゴミ屋敷の問題、徘徊者の行方不明や道路の逆走や鉄道事故など、今でも大きな問題になっているのが、このままでは9年後には倍近くになる可能性があるわけで、とても大変なことになるのがお分かりいただけると思います。

認知症の進んだ人が安心して暮らせる施設をどんどん増やすとできれば良いのですが、そんなお金はありませんし、少子化が進む日本では、お世話する人も確保できません。介護保険はすでに、パンク状態に近づいています。他人事ではなく、自分の親や、自分自身が認知症になった時のことを、みんながよく知っておく必要があるのです。

私は、開業後10年くらいして自分のところの通院患者さんが次々と認知症になって行かれるのに驚くようになりました。また足腰の問題で通院できなくなる患者さんも増えて来たので、必然的にデイサービスを始めることになり、介護保険に両足をつつ込むことになりました。その後、2人のケアマネージャーを雇って居宅介護支援事業を始め、3年前には必要に迫られて認知症グループホームもつくることになりました。「医療と介護で地域の皆様の在宅生活の安心を支える」というのを、私の医療法人の目標にしています。

今日のお話のテーマは、「北風と太陽」と認知症とさせていただきますが、これは認知症の人の心理と周囲の人の人間関係の要点を表現するためのタイトルです。

もの忘れについては、皆様も「財布やカギをどこに置いたかな?」とか、「大切な書類が探し出せない」とかの経験や、「道で挨拶されたけど誰だったかな?」とかは、時々経験されると思います。認知症になると、少し前の事が全く記憶に残っていないこととなります。「思い出せない」というより、「全く記憶にない」状態となります。お配りしている小冊子の、15,16ページを開いてみてください。認知症が進んだ人で出て来る代表的な出来事が書いてあります。左から見て行きましょう。①同じことを繰り返し聞く(説明)大切な心理は、本人の不安と忘れてはいけないという思い

の強さです。「何で覚えとらんかね。しっかりしんさいや！」というのは北風さんです。ポイントの所に書いてあるように、責めずに何度でも初めての様に対応するのが太陽さんです。②食べたばかりなのに食事を催促する(説明)「今食べたばかりじゃないか」「腹をこわすぞ」というのが北風さん。「すぐに作りますから」と言ってデザートを出してあげるのが太陽さんです。③財布を盗まれたと言い出す(説明)よくあるのは認知症のお姑さんが、昔から仲が悪かったお嫁さんを犯人だと思い込んでしまう例です。この場合は、とてもやっかいで、分離のため精神科に入院させる場合も、しばしばです。この場合も、「自分で置き忘れたくせに」と決めつけるのが北風さん。「みんなで探しましょう」と言って本人に見つけさせるように配慮してあげるのが太陽さんです。④買い物や料理を失敗する(説明)同じ物を買って来たり、冷蔵庫に古い物、同じ物が一杯になっていたり、よくあります。認知症になると、段取りが分からなくなったり、混乱が多くなって、いろいろな料理は作れなくなります。毎日同じ様な簡単な料理になったりします。時間もかかります。うまくできない事を指摘してしまうのが北風さん。失敗を自覚させないようい機転を利かせてあげるのが太陽さんです。

今、4つの例を挙げた中でお分かりと思いますが、認知症の人は、自信を失っている上に、とても不安で傷つきやすくなっています。自分の身になって考えて下さい。もし北風さんがそばに居たら、腹が立ちませんか?こんな人は嫌いだ、絶交したいと思いませんか?家族は24時間顔を突き合わせているので、逃げ出せません。不安やストレスがたまると、認知症の人はおかしい行動を取ようになります。怒りっぽくなったり、夕方から夜になると不穏になって興奮したり、徘徊したり・・・とても家族を困らせる症状が出て来ます。これを、かつては『問題行動』と呼んでいましたが、最近では『BPSD』と呼んでおり、認知症の家族と本人をととても苦しめる原因になっています。精神科に泣きついて、おとなしくさせる薬を使ってもらうことにもなります。

もうお分かりの様に、認知症になってももの忘れがひどくなりいろんなトラブルが起きても、周囲が太陽さんになって敬老精神を持って接すれば、認知症の人も安心して暮らすことができる場合が多いのです。

それが24時間家族だけで対応していると、煮詰まってしまったり手が出たり、バカにしたり、大ゲンカになったりで大変なことになります。

今日私が一番強調したいのは、家族で抱え込まないで、本人がいくら嫌がっても、できるだけ早い

うちに診断を受けて、デイサービスやショートステイを使って家族負担を軽減することです。そのために介護保険があるのです。介護保険料は40才から毎月たくさん強制的にかけさせられています。実際には高齢者の18%つまり5人に1人以下です。5人のうち4人以上は、かけ損になっているのです。必要になったら使わなければ、何のために掛け金を国に納めたのか分からないことになります。

認知症に早く気付いて早く診断を受け介護サービスを受けると、認知症の進行を遅らせる薬が良く効くし、進んだ時どうするか財産問題も含めて相談しておくことができます。また、介護の研修を受けて太陽さんの様な技術を身につけた職員の居る介護保険サービスで対応してもらえ、家族の負担も軽くなります。認知症は進行してしまうと、とてもやっかいなので、癌と同じで早期発見、早期診断が大変重要です。癌と違うのは認知症の場合は、早期治療だけではなく、早期の介護が大切なのです。それで、早く医者を受診して診断してもらい、要介護認定を申請し、医師に主治医の意見書を書いてもらうことがまず第1になります。

ところがここで難しい問題が起こります。早期認知症の人は、ほとんどの人が医者に行ってくれません。ここのが社会問題となっているのです。これを『認知症の入口問題』と呼ぶこともあります。

パンフレットの17ページを開いてください。認知症の人の気持ちの特徴が書いてあります。下から「自分をもどかしく思い、心理的にも不安定です」「感情がストレートに出ます」「介護する人の気持ちが伝わりそれが病状にも反映されます」「過去と現実を混同しています」と、ここまでは先ほど説明した通りですが、一番上に「プライドは失っていません」というのがあります。これがやっかいなのです。「医師に診てもらおう」と勧めても「ボケあつかいするな」と本人が怒ったり、中には家族が「近所の手前、ふうが悪い」と言ったりして、なかなか受診につながらず、ひどくなってしまうことが多いのです。困った家族が「もう家ではみられない!どこかへ入所させてくれ!」と泣きついて来るケースが結構多いのです。この傾向は10年以上前からあまり変わっていません。だってどのケースも本人や家族は、自分たちにとって初めての経験なのですから、当然だと思います。あまりにも進歩がないので、ここ数年国が認知症キャンペーンを大々的にやってくれる様になりました。多くの人に身近な問題として考えてもらうために、認知症サポーター養成というのを全国に展開しております。パンフレットの18ページを見てください。養成講座を受講されると『認知症

サポーター』に認定して、オレンジリングを配ってくれます。平成27年9月末には、日本全国で668万人近くになっています。これを広める活動を『認知症キャラバン活動』と呼びます。

この認知症サポーター養成研修をいろいろな職場や学校で実行してくれる人を『キャラバンメイト』と呼びます。皆様の職場でもぜひ職員全員でサポーター養成研修を受けてください。地域包括支援センターに頼んでみて下さい。

私の住んでいる東広島市では、市役所が直営で地域包括支援センターを運営しています。そこに勤めている保健師さんたちの所には、とても多くの認知症の方の情報や相談が集まって来るようになっていきます。家族からの相談だけでなく民生委員さん、高齢者見守り協力員さんからの情報、かかりつけ医からの情報が集まるシステムができています。

この地域包括支援センターが、増え続ける認知症相談に対応するためと、市民に認知症を啓発するために、平成23年秋に『オレンジ交流会』というのを始めました。

A4カラープリントをみて下さい。これは先月のオレンジ交流会で市役所の高齢者支援課が配布してくれたプリントです。1ページの上、右下にあるのがオレンジ交流会のロゴマークです。（ロゴの説明）交流会のメンバーは認知症相談医のオレンジドクターと、施設で認知症対策専門職をしているオレンジアドバイザーと、認知症サポーターのオレンジリング講習会を開催するキャラバンメイトの人たちです。プリントに沿って活動を紹介してみます。（プリントを使って説明）

プリントの最後に、東広島市と竹原市で認知症の相談に乗ってくれる医療機関の一覧表を付けてもらいましたので、ご利用ください。これは東広島市が作った認知症ガイドブックに収録されているものです。東広島市、竹原市、大崎上島町の中央圏域の認知症に対応するための県指定の広島中央認知症疾患医療センターは、新幹線東広島駅に近い所にある宗近病院の中にあります。指定を受けて2年目かと思います。少しずつ内容が充実して来ているようです。私たちかかりつけ医も、本当に困ったときにはこの認知症疾患医療センターが頼りです。

今日は、30分間と限られた時間だったので、認知症の種類のことや、治療薬のことまではお話できませんでした。お配りしたパンフレットの中に分かりやすく書いてありますので、お読みいただければありがたいと思います。

今日のお話しの中でも述べましたが、認知症は早期対応がとても大切です。最後に、認知症の早期発見のための小型のリーフレットがありますので、

これを開いてみて下さい。

「もの忘れがひどい」「ミスが多くなった」「時間・場所がわからない」「人柄が変わる」「不安が強い」「意欲がなくなる」これらは認知症の家族の会の人達が自分達の経験から、認知症の早期症状をチェックリストにくださったものです。認知症に慣れている私たちには、この人は認知症だなどとすぐに分かっていても、ご家族や本人は意外に「認知症だなどとは思ってもみなかった」という人がよく居られます。チェックリストにチェックの付く人が周囲に居られたら、ぜひ地域包括支援センターや、かかりつけ医、特にオレンジドクターに相談してください。そして敬老精神を持って、北風ではなく太陽の様に接してあげて下さるようお願いして、私のお話を終えさせていただきます。

## 臨時理事会報告

□日時 平成28年4月21日(木)

□議題

①熊本県地方を震源とする地震義援金の件 承認  
一人当たり 1,000円