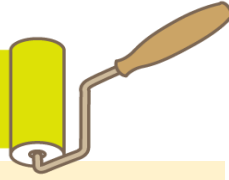


コロナ時代における認知症との付き合い方



コロナによる影響



この度の新型コロナウイルス感染症の世界的流行は、人々の生命や健康に甚大な影響を及ぼす上、経済的にもリーマンショックを超えるようなダメージをもたらしました。私たちは『新たな日常』を模索しなければならない事態になりました。多くの学会や医療・福祉関連の会議なども、中止やWEBでの開催を強いられることになりました。認知症ケアにおいても、感染者への対応、院内感染対策や施設内感染対策、介護サービスの提供の困難や制限、社会的孤立、差別等による人権侵害、さらには環境や状況の変化も、大きな心理・社会的ストレスをもたらし、不安や恐怖、強い怒り、興奮、不眠など様々な精神症状を生じさせます。日本では5月25日に緊急事態宣言が解除されましたが、現在もなお感染の第二波・第三波と呼ぶことができるような感染状況が続く中、中・長期的な政策的対応が求められます。

一般の方々も趣味の会や習い事を控えることになりました。私の知る高齢者の方も、謡い、三味線などの楽器演奏、舞踊、和裁・洋裁、ヨガなど、長く続けていた習い事に行けなくなりました。認知症の人と同様です。習い事に行けないばかりか、人によっては隔離や自宅待機を強いられたひともいます。現在も同様の状況に置かれている人が少なくありません。これは感染拡大防止のためにやむを得ないことではありますが、一般の人でさえ行動の自由を制限されることで、喜怒哀楽の感情が失われたり、強い不安に襲われたり、周囲の状況が他人事として感じられたり、自分がいじめられ疎外されていると感じるような、拘禁反応に準ずる状態が生じることがあります。親しい関係の人が感染のために隔離されると、残された人が引き離された不安や抑うつを感じることもあります。これらの反応は特別な人に起こるものではなく、誰にも起こり得る反応です。そして、拘禁反応は、ふつう隔離が解除されれば改善しますが、こうした状態が長く続くと、精神的・身体的な不調を遺す可能性もあります。

教えてくれるのは
この先生！



東京慈恵会医科大学精神医学講座
一般社団法人栄樹庵
繁田 雅弘 先生

自粛中

どのように付き合っていくか



精神的・身体的な健康を保ち、心理社会ストレスを減らすには、例えば、親しい人と話す、互いにねぎらう、睡眠や食事など規則正しい生活を送る、これまでと同様の生活リズムを維持するなどに努め、自らの健康維持能力（レジリエンス）を最大に発揮できる

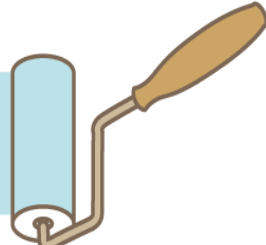
ようにしなければなりません。特に、外出やイベントを自粛している現在、運動量も減ると考えられますので、適度な運動も心がける必要もあります。人との交流も減ってしまうと考えられますので、電話やメール、手紙など他の方法で、交流を図る必要があります。自宅でできる活動（読書、映画鑑賞、創作活動、ゲームなど）を楽しむことも今まで以上に必要になりました。

健康な人でさえ、上記のような精神的な不安定の可能性があるのですから、認知症の人にとっては、そのリスクがさらに上がることは間違いありません。認知症の人では、新型コロナウイルス感染拡大の前から、様々な理由で隔離や行動制限を受けている人もいます。やむを得ないとはいえ精神症状や精神的不安定のリスクはすでに上がっている状態です。そこに感染拡大による環境や状況の変化が重なるのですから、心身が抱える日々の困難は想像を遥かに超えるものでしょう。

しかし、新型コロナウイルスの感染拡大によって症状の悪化や新たなリスクの増大をきたした人ばかりではありません。外出や対人接触を減らすことで精神的な安定を得た人もいます。もともと外交的でなく、人との交流が不得手な人は、人と交流することが苦痛だった人もいます。そうした人は、心の安定が得られた人もいます。新型コロナ感染後も、感染前となんら変わらない生活を送っている認知症の人と家族もいます。家族は今までできていたことができなくなり、また施設に入所している家族に会うことができず、どうしていいか分からずに不安になっている人が少なくありません。しかし一方で、施設に入所している認知症の人の中には、こうした状況だからやむを得ないと、家族をなだめてくれる人もいます。また、家族が在宅勤務やテレワークを強いられたことで、認知症の人とより長い時間を過ごすことになったことが、認知症の人への理解を深め、精神的に安定した認知症の人もあります。認知症の本人とじっくり話することができて、若かりし頃の話聴いて、新たな面を発見できたりした人もいます。もしかしたら、私たちは良かれと思って認知症の人に、本人たちの望まないことを強いてきたかもしれません。また、本人たちの一番望んでいたことを、してあげられなかったかもしれません。



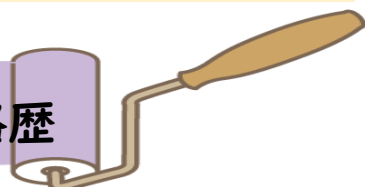
認知症の人の 『新たな日常』を考える



Withコロナの時代に、私たちは、新たな生活を模索していかなければならないことが謳われています。そして、認知症の人の『新たな日常』を考えるにあたって、医学や認知症ケアの知識や方法論をひとまず横において、まずは認知症の人とコミュニケーションをとって、時間と場所を共有してみませんか。認知症の人の場合、まずは本人のやりたいことをあらためて尋ねてみませんか。また、やりたいことを本人と一緒に考えてみませんか？そして認知症の人の感じる心地よさとは何か、安心とは何か、本人が求めていることとは何か、それぞれの認知症の人について考えてみませんか。それぞれの認知症の人の望むことと望まないことを、つかむことができたなら、その時は認知症ケアの知識と経験の出番です。私たちが新型コロナ感染拡大後の新たな『新たな日常』を作るのと同様に、認知症の人の『新たな日常』を考える時期に来ていると思います。



繁田雅弘（しげた まさひろ）先生の御略歴



現職 東京慈恵会医科大学 精神医学講座 教授，首都大学東京 名誉教授

東京慈恵会医科大学卒業後、同精神医学講座に所属。

平成4年～7年(1992-1995) スウェーデン・カロリンスカ研究所客員研究員

平成15年(2003) 東京都立保健科学大学 教授

平成17年(2005)～22年(2010) 首都大学東京（都立大学）健康福祉学部学部長

平成23年(2011)～26年(2014) 首都大学東京（都立大学）副学長

平成29年 東京慈恵会医科大学 精神医学講座 教授

平成29年 首都大学東京（都立大学）名誉教授

社会的活動：日本認知症ケア学会 理事長、老年精神医学会 理事、東京都認知症対策推進会議 副議長

著書：『認知症の精神療法 アルツハイマー型認知症の人との対話』ハウス出版 2020年

コロナ時代において認知症の人と家族が 安心して暮らしていくために

5人に1人が認知症となる時代はすぐに

WHO(世界保健機関)によると、2015年、全世界での認知症有病者数は5,000万人、そして毎年1,000万人近くが新たに認知症になるといわれています。2017年度高齢者白書によると、わが国では2012年は認知症患者数が約460万人、高齢者人口の15%という割合だったものが2025年には5人に1人、20%が認知症になると推計されています。現在、新型コロナウイルス感染症の拡大はいまだ終息の見通しが立たないままの状況で、認知症の人とその介護をされている多くのご家族は、これからどうしたらよいのかなど不安や戸惑いを感じていると思います。これからwithコロナの新しい生活様式に変えていく時代に、認知症の人とその家族が安心して暮らしていくための方法を考えてみたいと思います。

教えてくれるのは
この先生！



東京慈恵会医科大学
老年看護学

梶井 文子 先生

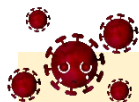
コロナ禍における認知症の人の介護で困ったこと

1) 認知症の人の生活や様子の変化

2020年9月の公益社団法人認知症の人と家族の会 東京都支部の調査に回答された58名の結果からは、介護中の約71%の方が「認知症の人の生活や様子に変化があった」と回答されています。具体的な内容は表1に示しているとおりです。

表1. 認知症の人の生活や様子に関する変化「変化があった」具体的な内容

在宅の方	社会とのつながりが減った、孤立している 生活のリズムやコミュニケーションが減った サービスの休止等で外出が減った、ADLが低下したり、認知症が進行した
施設入所・入院の方	面会ができなくなった、施設での介助ができなくなった 機能の低下や、認知症が進行した



2) 緊急事態宣言中に介護で大変だったこと

【面会ができなくなった】ことで、「本人が泣くことが多くなった」「居室での暮らしぶりを家族が確認することができなくなった」「家族のことを忘れてしまうのではないかと不安があった」「好物の差し入れができなくなった」などの回答でした。

また外出ができなくなり【社会とのつながりが減った】ことで、「機能低下が進み認知症の症状が悪化した」「マスクをつける、会話を控えるなどの感染予防についての理解が難しかった」「せん妄状態、夜間不眠になった」「24時間一緒にいることで、ちょっとしたことで介護者がイライラしてしまった」等の回答もありました。

3) 緊急事態解除後～現時点で困っていること

「面会は再開したが、自身の感染の不安があり面会を控えている」「面会不可が続いている」「感染の不安があるのでディサービスへ通わせたいと思わない」等の回答でした。

この先に家族介護者が心配に感じていること

家族介護者は今後に関心なこととして、表2のような多様な内容をあげていました。認知症の人が「新しい生活様式」に順応できるかどうかを含めて不安があることがわかります。

表2. コロナの感染が収まらない中で、この先、心配なこと

本人・介護者の感染

家族とのつながりの喪失、懸念、面会できない状態への不安

地域のつながりの分断、集いの場への希求

病状の深刻化や、認知症の進行

コロナ禍下の介護、医療体制の崩壊への懸念

「新しい生活様式」への不安

ポストコロナ社会に対する不安、経済面、社会問題への懸念

「新しい生活様式」で認知症の人と家族が安心して暮らしていくための方法とは

今後の感染予防策では、手洗い・うがい・マスクの装着と、3密（密閉空間、密集場所、密接場面）の3条件がそろわないようにすること、施設などの共同で使用する物品の消毒も継続することになります。介護では、間近での会話や発声という密接場面は回避できません。まずは、介護者自身の心身の健康状態を継続的にチェックし、気になる症状がある場合には、認知症の人に近づかないようにするなど、感染させるリスクを避ける行動が大切です。

今後は、双方向コミュニケーション方法を含めた情報通信技術（ICT：Information and Communication Technology）の革新や、抗原検査体制の拡充などの整備によって、より良い介護方法が期待されますが、with/afterコロナ時代では「正しく恐れること」が基本となります。正しい情報をつかみながら、自身や他者への思いやりのある行動を心がけましょう。

最後に大事なことは、暮らしの中での認知症の人への接し方や関わり方だと思います。認知症の人は、時間や場所などがわかりにくいなどの見当識障害によって不安が常にあります。また周囲の雰囲気にも敏感に影響を受けがちです。そのような状況で会話を通じて、相手の表情や声などの情報を頼りに安心感を得ようとするのです。最近のマスクは大きな形状のため、口の動きを含む顔全体からの表情を読みとることができにくいだけでなく、声も聞き取りにくいのです。こうした互いにマスクを装着した会話から認知症の人が少しでも安心感を得るためには、

- ①声はやや大きめに、ゆっくりはっきりと話すこと
- ②目だけであっても笑顔を意識すること
- ③手などのジェスチャーをうまく使い表現すること
- ④手洗い・消毒を頻回に行いつつ適度なスキンシップを行うことが、日々の介護で大事なことです。



梶井文子（かじい ふみこ）先生の御略歴

東京医科歯科大学大学院医学系研究科保健衛生学専攻博士後期課程修了
東京大学医学部附属病院、時事通信社（株）健康管理室、おもて参道訪問看護ステーションで勤務

聖路加国際大学老年看護学で助手～准教授

2015年より東京慈恵会医科大学医学部看護学科老年看護学教授

看護学博士、看護師、管理栄養士、認知症ケア上級専門士（日本認知症ケア学会認定）。

研究：認知症者と家族のケア方法・システムの開発研究、地域高齢者の転倒予防研究

JANP センター通信 Vol.1 を作成いたしました。2020.11

掲載内容:

- ・**コロナ時代**における**認知症**との付き合い方

慈恵医大精神医学講座: 繁田雅弘 教授

- ・**コロナ時代**において**認知症**の人と家族が安心してくらしていくために

慈恵医大老年看護学: 梶井文子 教授

＊ご希望の方へ郵送いたします。

申込先: janp@jikei.ac.jp (JANP センター事務局)

東京慈恵会医科大学医学部看護学科

JANPセンター通信 Vol.1

発行・編集: 東京慈恵会医科大学医学部看護学科
JANPセンター まなび場・広報部門
発行日: 2020年11月30日(月)

JANPセンターでは、2020年11月に認知症に関する市民公開講座を予定しておりましたが、今般のコロナ禍により対面での開催を取りやめることとなりました。そのため市民公開講座で行う予定だった内容をJANPセンター通信として、皆様に広く周知することといたしました。

今回のセンター通信では、慈恵医大精神医学講座の繁田雅弘教授に「**コロナ時代における認知症との付き合い方**」を、慈恵医大老年看護学の梶井文子教授に「**コロナ時代において認知症の人と家族が安心して暮らしていくために**」をテーマとして、With コロナ時代に生きる皆様に有益な情報をお届けしています。ぜひご一読いただければ幸いです。



東京慈恵会医科大学医学部看護学科校舎ジオラマ