

原著論文

認知症の夫を介護した妻の思い —認知症を受け入れるまでの過程—

松平宏美、相馬一二三

要 旨

背景：認知症高齢者の割合が年々増加し、2012年には認知症高齢者の有病率推計値は15%であり、認知症有病者数も462万人を突破し、増加の傾向にある¹⁾。私の祖母は2年ほど前から物忘れが顕著になり、認知症と診断された。認知症の知識は学んでいても、認知症になる前のしっかりした祖母を知っているため受容することがなかなか困難であった。このように、認知症の人を介護する家族の負担や、今回、私が感じたようにショックや不安・苛立ちを抱えている家族も多いのではないかと感じた。

目的：認知症の夫を介護した妻の体験から、どのような心理過程をたどり認知症の受容に至ったのか理解し、今後の看護に役立てる。

方法：認知症の夫を介護した妻へインタビューと手記の内容から心理過程に照らし合わせて分析する。論文中の表現は妻へのインタビューのときの言葉・手記に書いてあるそのままを使用する。また、この介護した妻の思いをそのまま伝えたいので妻・夫と表現する。

結果：認知症の受容に関して家族がたどる心理過程は、1. 「とまどい・否定」2. 「混乱・怒り」3. 「割り切り・あきらめ」4. 「受容」の4段階がある。受容にいたるまでの段階は一律なものではなく、個々によって異なる。認知症の夫を介護した妻の思いは揺れ動き一進一退しながら受容にたどっていることがわかった。その中には家族の介護に対する熱い思い・混乱・工夫・悩みなどがあつた。介護する妻の心身の限界もあり、心のゆとりをもちながら介護することが重要であると訴えていた。心のゆとりをもつためには、社会資源の活用や地域の人たちへの告知により協力が得られ、「その人らしく生きる」結果につながつた。

考察：当時は現在のように認知症に対してのマスコミによる情報が少ないときであつた。家族は紆余曲折しながらも「できるうちにできることをたくさんやろう」と話し合い旅行・家庭菜園・夫の好きな俳句など多くのことを見守りながらサポートした。認知症の人は一人の人間として関わるのが大切であり、注意しても怒っても症状に影響する。そのため介護者は大変な苦悩がある。また家族だけでは限界があり地域の人たちへの告知によって、地域の人たちは「できなくて当たり前・できることは何か」と現状を受け入れてくれた。このように認知症の人を介護している家族と地域の人たちが連携し、少しでも可能なことをできることが「その人らしく生きる」ことにつながると考える。

キーワード：認知症、介護、受容過程

所属：Hiromi Matsudaira, Hifumi Soma

岩手看護短期大学 看護科

序 論

認知症高齢者の割合が年々増加し、2012年には認知症高齢者の有病率推計値は15%であり認知症有病者数も462万人を突破し、増加の傾向にある¹⁾。私の祖母は2年ほど前から物忘れが顕著になり、受診した結果、認知症と診断された。祖母の症状が徐々にひどくなり、病気だから仕方ないと理解していても、認知症になる前のしっかりした祖母を知っているため受容することがなかなか困難であった。このように、認知症の人を介護する家族の心身の負担も大きく、また今回、私を感じたようにショックや不安・苛立ち悩んでいる家族も多いのではないかと感じた。

そこで、今回、認知症の人を介護し看取った経験者からインタビューする機会を設けた。その中で介護者・認知症の人の思いを理解でき示唆を得たのでここに報告する。

事例紹介

夫は仕事が疲れることを理由に59歳で退職した。妻は夫がおかしいと思ったのは退職して1年くらい経過した頃であった。夫の「物忘れ」「物探し」が増えてきた。また年月日がわからない時もあった。妻は心配になり近医を受診したが年齢相応の症状と言われ安心した。それから2年くらい経過した頃から、何回も同じことを聞くなどの症状があった。また温厚な性格だった夫がすぐに怒り出し性格が変わったように感じた。63歳のときにI病院を受診しアルツハイマー型認知症と診断された。

家族がたどる心理過程

家族がたどる心理過程 1. 「とまどい・否定」
2. 「混乱・怒り」 3. 「割り切り・あきらめ」
4. 「受容」の4段階がある²⁾。

第1段階の「戸惑い・否定」では、認知症の人の異常な言動に戸惑い、否定しようとする。悩みを他の肉親にすら打ち明けられないで、一人悩む時期である。第2段階の「混乱・怒り」では、認知症の理解が不十分なため、どう対処してよいかかわからず混乱し、些細なことに腹を立てたり叱ったりする。精神的、身体的に疲

労困憊して認知症の人を拒絶しようとする一番辛い時期である。第3段階「割り切り・あきらめ」では、怒ったりイライラしたりするのは自分に損になると思ひ始め、割り切るようになり、諦めの境地に至る。第4段階「受容」では、認知症に対する理解が深まり、認知症の人の心理を自分自身に投影出来るようになり、あるがままのその人を家族の一員として受け入れることが出来るようになる。

倫理的配慮

研究の趣旨・目的を説明し、承諾を得た。得たデータの匿名性を保障し、個人のプライバシーを保持することを約束した。また研究目的以外には使用しないことを説明し、同意を得た。

介護の実際

認知症の夫を10年間、介護し看取った妻にインタビューを行った。また手記を基に妻の思いを心理過程に照らし合わせてまとめた。この心理過程は個々によって異なり、一律ではないことを理解していただきここに紹介する。

1. 妻が夫の異変を感じた時期（戸惑いと否定の時期）

お互いが定年退職し、夫と一緒にいる時間が増えた。日常生活の中で、夫の物忘れが増え、妻は夫がおかしいと思ひ始めたのが61歳の時であった。近医を受診したところ、年齢相応の物忘れと診断され、妻は安心した。それから2年が経過し63歳の頃、夫は何回も同じことを聞く。物探しが朝から始まるようになる。また怒りっぽくなり性格が変わったように感じた。妻は夫の様子から年齢相応の物忘れにはおかしいのではないかと思ひI病院を受診した。その結果、アルツハイマー型認知症と診断された。当時は認知症のことはテレビ、新聞などで報道されることは少なく、妻は認知症に対して「物忘れをする病気」以外の知識はなかった。「本人が頑張れば治る病気」だと思っていた。しかし、医師からは「本人がいくら頑張っても治せる病気ではない」と説明を受け、事の重大さを知った。

妻は認知症の知識を得るため、認知症の本を

買って読んだが、恐ろしい症状だけが頭に入り、自分の身体の中のどこかに重い鉛のようなものが入った感じがし、不安や恐怖を感じた。

妻は退職した後は、第2の人生を楽しもうと思っていた矢先の出来事で、「自分の人生がめっちゃくちゃになった」と思い、目の前が真っ暗になった。

「どうして私のうちの。うちでなくてよそに持って行ってくればいいのに。なぜ、うちの」と誰にというわけではなく、また何にというわけでもなく無性に腹が立った。

2. 混乱・怒りが生じた時期

アルツハイマー型認知症と診断されて6ヶ月が過ぎた頃から夫の物忘れがひどくなった。毎日、落ち着きがなくソワソワしている。手帳を頼って生活しているので1日に何回もパタパタと開いて見ている。新聞の日付を何回も見ると、顔の表情も変わってきた。妻は夫のこのような状況を見て、怒ってはいけない。これは病気なのだと思っても、自分の感情を抑えることができず、すべてにおいてイライラした。しかし、怒ると夫の顔色が変わり、捨て台詞が返ってきた。医師からは、怒ると病状が進行すると説明を受けていた。また、夫はナイーブだから傷つくと思うと怒鳴り散らすことはできなかった。妻は、怒りたい気持ちを思いっきりぶつけられたらどんなに楽だろうと思った。どうしても我慢できない時は隣の部屋に行き罵倒し続けた。それでも気持ちがおさまらない時は、台所へ行きスリッパで椅子を叩きまくった。そうすると頭が冷えて冷静になった。妻は、これからどうするとよいか不安でたまらなかった。ある日、次男から「お母さん、カッコ悪くてもいいじゃないか、今までだってかっこ良く生きてきたわけでもないし」と言われた。この言葉を聞いた母は、はっとした。そして、「かっこつけない生き方をして行こう」と思い肩の荷がおりた。それから、介護の仕方の本を買って読んだ。また、隣の人や自治会、自治会の会長さん、民生委員の方、老人クラブの役員の方などに夫が認知症であることを話し、これからの支援と協力をお願いした。

3. 家族が事柄を割り切った時期

診断を受けた頃は、夫は日常生活のことは見守りで行うことができていた。しかし、時間の経過と共にできなくなってきた。妻は、夫の症状が悪くなると不安になり、夫の状況に取り込まれることに気がついた。妻は、自分が不安な思いやイライラすると夫もそうなる。夫に安定した気持ちでいてもらうためには、自分が冷静でいることだと感じた。自分たちは、「合わせ鏡」だと思った。

この頃から二人三脚が始まった。老人大学・旅行・回想法など行った。少しでも脳に良い刺激を与えたいと思い、いろいろなことにチャレンジをした。また、自治会の老人クラブに入会し運動会などにも参加した。自治会の人たちも事情は知っていたため「できなくて当たり前」と受け入れてくれた。また運動会では「綱引きだったらできるのではないか」とできることを見つけ提案してくれた。そして、楽しいことをすると心地よい感情が生まれるのではないかと考え「できるうちにできることをたくさんやろう」と家族で話し合った。そば打ち、唱歌・野菜づくり・好きな俳句づくりなど行い1日1日を楽しく過ごすようにした。このような気持ちになるまでには、かなりの時間を要した。割り切るきっかけとなった出来事があったわけではないが、妻は、認知症である夫の行動に対して私が割り切ったことで、夫も「俺の人生こんなもん」と割り切っていたのではないかと話す。

4. 受け入れた時期

日中、何もなく気分よく過ごすとそのままぐっすりと眠りに入る。しかし、日中、何か失敗や気分の悪いことがあった時は、布団に入ってから30分しないうちに起き、寝たり起きたりを何回も繰り返しおちつきがなくなることがわかった。

6年が経過した頃、放尿・多動・妄想が多くなった。睡眠薬を処方してもらったが効果がなく朝の4時頃に「ここはどこだ・起きろ」と妻に話しかけてきた。また、自分の妻に対して「どこの誰だかわかりませんが、何もわからなくなってしまった者をこのように面倒見ていただ

いてありがとうございます」と妻に話すこともあった。どうして、こんな病気になってしまったのだろう。毎日イライラしていた。しかし、妻はある日ふと思った。「もし、私のほうがアルツハイマーになっていたら、今どうしていただろう。夫は穏やかで優しい思いやりのある人だった。私が今、夫にいろいろと世話をしている以上のことを私にしてくれるだろう。そう思うと私が夫の世話をしていることは当たり前で特別なことではない。」と思うようになった。このように思うことができたのは8年が経過した頃であった。夫はある日、独り言を話していた。それを妻は新聞を読むふりをして聞いていた。「誰にも言えない」「自分がこうなってきた」「自分はどうにもならない」と話していた。また「俺は浦島太郎になってしまった。」「〇〇は、もういななくなった。」と話した。妻は、夫の「〇〇という名前の自分はいなくなった」という言葉を聞いた時、夫は殆ど欠落してきたと感じショックであった。それと同時に夫の不安でたまらない気持ちや辛さが理解できた。妻は、今まで自分の辛いことを中心に考えていきたように思い、夫も同じように悩み、辛かったことを改めて知った。そのことがあってから妻は、夫への対応の仕方が変わった。そして、自分の心の中で嫌な気持ちを消化できるようになった。

妻は自分の体調のこともあり介護に限界を感じた。デイサービスの利用やボランティアの協力を得て話し相手になってもらった。夫の症状は徐々に進行し、自宅で介護が不可能となり施設に入所した。施設に入所し1年が経過した頃、施設で息をひきとった。

5. 自分の時間を設ける工夫

次男が「家族の会」を紹介してくれた。その会に参加し、悩んでいるのは私だけじゃなかったと思いきりが楽になった。そして、「家族会」の集いが心の拠り所になった。「家族が認知症になると家族の結束力が増すか、分裂するかの2通りのように思う。私たちは前者だと思う。」と妻は話していた。また、生活共同組合で行っている「助け合いの会」のボランティアへの依頼、デイサービス・ショートステイなど

の利用で、映画鑑賞、コーヒータイトムなど自分の時間をつくり気分転換ができた。

自分を大切にしないと相手も大切にできないと思った。そして「介護者にも人生がある。」と妻は話していた。

考 察

1. 最後までその人らしく生きることを支援する

「その人らしさを大切にする」という言葉を看護ではよく用いる。竹中らは³⁾、「その人らしさを大切にする」とは、その人が願っていることや欲していることを思うとおりに調整することではないと指摘している。その人らしさと、その人を取り巻くさまざまな状況の中で、周囲の人達が認知症である人の立ち居振る舞いをどのように受け止めるかによって異なる。つまり、周囲（家族・地域社会）の人たちがどのように認知症の人を受け止め、関わるかが大切である。

トラベルビーは⁴⁾、「関係性を確立するのは患者と言うカテゴリーでもなくレットルでもなくただ人間のみである」と述べている。このことから人間の関係性は、医療の現場だけではなく地域社会でも共通する。

今回の事例の場合は、旅行・家庭菜園・運動会・登山・夫が好きな俳句づくりなど多くの体験を行った。家族は「できるうちにできることをやろう」と前向きに考えたことや地域の人たちが認知症である夫を受け入れたことでよい結果につながったと考える。地域の人たちは「認知症」という病気を見ているのではなく「認知症である一人の人間」として関係性を持ち関わっている。つまり、「その人らしく生きる」とは、地域（社会）の人たちが認知症である人の立ち居振る舞いを受け入れ、その関係性によって築きあげられるものであると考える。それには介護した妻の考え熱意が最も関与していたと考える。

2. 認知症の人の一つひとつの行動には意味がある

認知症の症状には、記憶障害、認知障害とそ

こから派生する判断力の障害、問題解決能力の障害、実行能力の障害がありこれを中核症状という。また、認知症の行動・心理症状を、BPSD (behavioral and psychological symptoms of dementia) という。BPSDは、中核症状に対しての不安感・焦燥感・孤立感などを感じるとBPSD (徘徊・不眠・妄想・強いこだわり・執着) などが発症すると言われている。つまり、認知症の人は常に不安があり人間の基本的欲求として自分が安心できて安定する所を求めて行動していることが多い。

この事例の場合は、夫の症状が徐々に進行し自宅にいることや自分の妻であることがわからなくなってきた (見当識障害)。夫は妻に対して「ここはどこだ」「どこの誰かわかりませんが・・・親切に面倒をみていただいて・・・」と「ありがとう」と話しかけている。大淵ら⁵⁾は時間や人がわからなくなった (見当識障害) 認知症の人は「尋ねたらしっかり教えてくれそうな人」や「こんなことを聞いたら変な人だと思わないだろうか」と思い、信頼できる家族やケア提供者に尋ねると述べている。また、堀内らは⁶⁾「認知症の人は自分の周りにいる人が誰なのかわからない状況にいたので失礼にならないように大人としての振る舞いをする」と述べている。このことから、周りにいる人に対して丁寧に挨拶をするという行動がみられると言われている。

このように認知症の人の行動には、一つひとつ意味がありその意味を理解することも介護者には大切なことである。また、それと同時に対応の仕方を普及していくことも介護者の苦痛を少しでも軽減できると考える。

結 論

認知症の夫を介護した妻の事例を紹介した。認知症の人を介護することは並大抵のことではなく、介護者の苦痛が理解できた。また、それと同時に認知症の人の苦痛も理解できた。

この事例のように「できるうちにできることをしよう」という家族の受け止め方が大切であり、そのことが「その人らしく生きる」ことに

つながると言える。

今後、高齢者の増加に伴い、ますます認知症患者の数も増加すると言われているが「介護者にも人生がある」というように介護者や家族だけでは限界があり、「家族の会」への参加、社会資源の活用や地域の人たちのサポート体制を充実していくことが今後の課題である。

認知症サポーター (認知症を理解し支援する人) を地域で増やし、お互いが支え合い「生かし生かされる」地域づくりが今後ますます重要である。

謝 辞

認知症の夫を介護した妻Mさんの手記・インタビューから介護に対するご苦労、熱意、また、認知症である夫Kさんの気持ちが伝わってきました。

妻のMさんは、ご自分の体験をとおして少しでも他の人の役にたちたいと思い、現在は「家族の会」を立ち上げ頑張っていると思います。その姿勢に敬意を表します。

そして、ご自分の経験からいろいろなことをご示唆いただき、ありがとうございました。心から感謝申し上げます。

引用文献・参考文献

- 1) 厚生労働省：認知症高齢者の現状（平成22年）www.mhlw.go.jp/stf/houdou_kouhou/kaiken.../130607-01
- 2) 遠藤英俊：認知症・アルツハイマー病がわかる本. 主婦の友社. P64. 2007
- 3) 竹中星郎：明解痴呆学—高齢者の理解とケアの実際. 日本看護協会出版会. 2004
- 4) Travelbee. J 長谷川浩. 藤枝知子訳：人間対人間の看護. P193-194. 医学書院.
- 5) 堀内ふき. 大淵律子. 諏訪さゆり：高齢者看護の実践. ナーシンググラフィカ. P 128. 2013
- 6) 前掲書
- 7) 立花美江：手をつないで—認知症介護の記録. 2010
- 8) 正木治恵. 真田弘美：老年看護学概論. 南江堂. 2011
- 9) 田畑邦治. 田中美恵子：看護と人間に向かう哲学. HIROKAWA. 2008