# 「認知症の人」は、普通の人です。
## ～「認知症」をゼロから捉え直そう～

**樋口 直美 さん（『私の脳で起こったこと　レビー小体型認知症からの復活』著者）**

これは、昨年末、NHKの認知症キャンペーン特番「わたしが伝えたいこと～認知症の人からのメッセージ」を基にこの春作られ全国に配布されたポスターです。（ハートネットTVブログからもコピーが可能。）

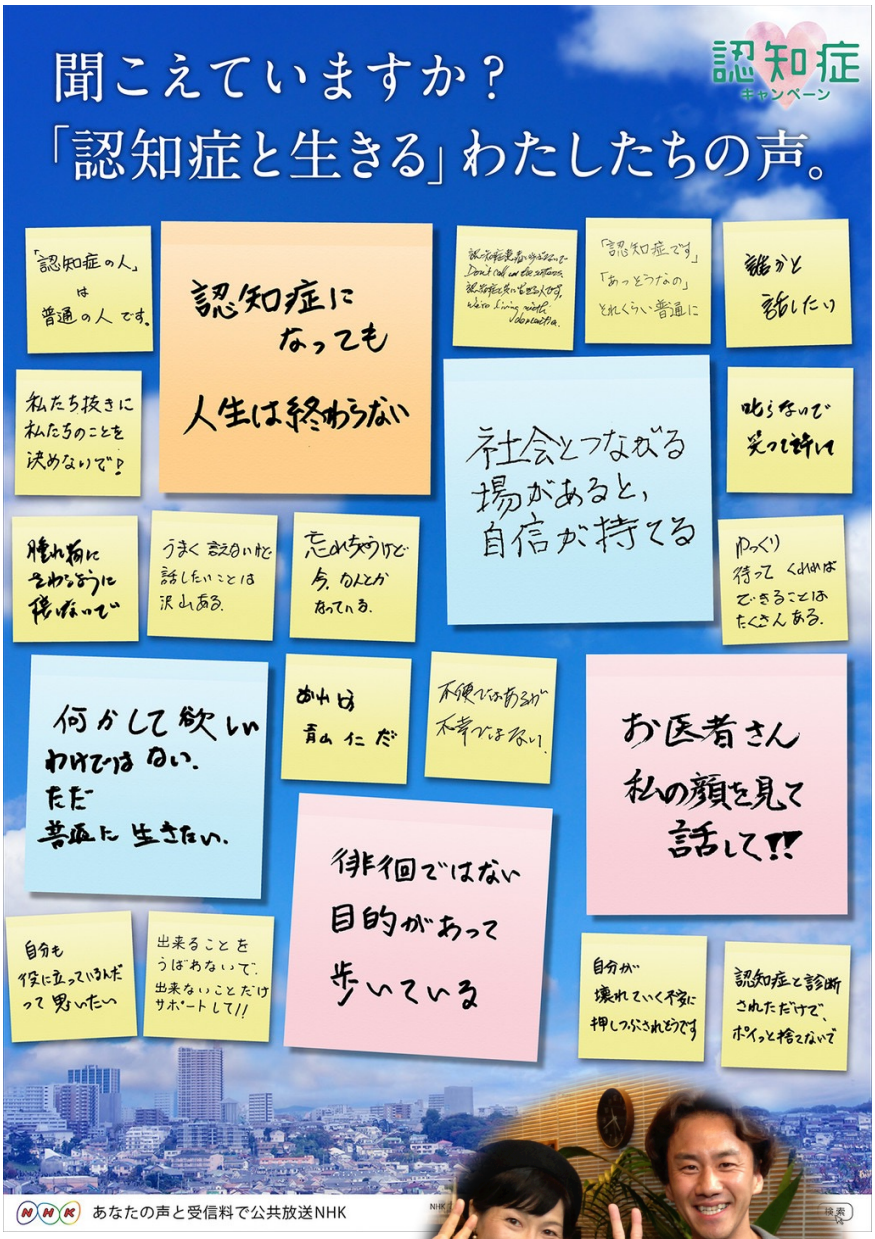
私が番組の中で書いた

「認知症の人」
は
普通の人です。

も入っています。

「　」は、【普通の人】ではなく【認知症の人】に付けています。

「認知症」をゼロから捉え直して欲しい、過去の「認知症の人」のイメージは、重症化させられた姿だったこと、認知症を引き起こす様々な病気があっても、自宅で笑顔で暮らし続けることができることをすべての方に知って欲しいと切望し、情報発信を続けています。



番組収録後に仙台の丹野智文さんと

**去年夏に『認知症の人たちの小さくて大きなひと言』（永田久美子監修。harunosora 発行）に書かせて頂いたコラムの一部を抜粋します。**

自分の病気が認知症とわかった時、医師の言葉にも読み漁った情報にも希望はありませんでした。残酷な言葉が、容赦なく並んでいました。本人が自ら調べ、読むということを書く側は全く想像していないのです。

診断された私たちは、まず医療者の発信した情報に打ちのめされてしまいます。診断後の精神的ケアや社会的サポートを提供している病院も稀です。

「徐々に脳細胞が死滅し、知性も人格も命も失っていく」と書かれた病気にどんな希望を持てるでしょうか？

経験したこともない不安と恐怖に圧倒されました。そのストレスによって悪化し、新しい症状が次々と現れ、自信を失いました。自分のすることが信じられない、自分を信頼できないということは、底無しに孤独で恐ろしいことです。いつ失敗するかと毎日ビクビクし、人から普通の人として扱われなくなることを恐れ、どんな小さなミスをしても『進行したのか!?』と責ざめ、未来に怯える日々でした。

でもそんな認知症情報は、根本から間違っていたのです。

この病気は、ストレス（不安・恐怖）によって悪化します。安心し、自信を取り戻し、人と楽しく笑って過ごせば、症状は治まることを体験しました。これは、アルツハイマー病でも同じだと聞いています。

幻視や注意力の低下など多種多様な症状が出て、日常生活に困った時にも、思考力だけは衰えることがありませんでした。

「認知症の人」と十把一絡げに呼ばれる私たちの本当の姿と医療者・介護者・世間の人の認識には、非常に大きな隔たりがあると、私は考えるようになりました。

病気になったから困った言動をするのではありません。日々知性を失うわけでも人格が崩壊するわけでもありません。認知症を巡る多くの問題は、病気そのものが原因ではなく、人災であると私は考えています。

若年性アルツハイマー病、レビー小体型認知症、ピック病等と診断された方々は、自らの工夫と努力と良質な医療によって自立した生活を長年続けていらっしゃいます。

若年性アルツハイマー病と生きる丹野智文さん（42 歳）は、発病後も同じ会社でミスなく働き続けていらっしゃいます。丹野さんには、記憶障害など重い障害がありますが、それを自ら補う正常な思考力、判断力、強い意志があるのです。もちろん職場の理解、配慮もあります。

私たちは「認知症の人に見えない」と言われ続けています。これが真の姿だとは、中々認めてもらえません。

「認知症の人に見える人」を日本で大量生産しているのは、「認知症の人」を追い詰める限りなくアウェイな環境と不適切な医療ではないでしょうか。

私たちは、皆さんと全く同じ普通の人間です。ただ少し障害があり、病気によって違うその不便さを懸命に乗り越えながら暮らしています。病名を言った途端に「知性を失った異常な人」と見られることが度々ありますが、それは、全くの誤解なのです。

私たちは、皆さんと同じように「人の役に立ちたい」と思っています。それは、高齢で病気が進行した方でも同じだと思います。施される一方の生活が、しあわせでしょうか？

私たちは、対等な人間として人と接したい。人のために自分にできる何かをしたい。喜ばれたい。笑顔を見たい。社会の一員として役割を持ち続けていたい…。

私たちは、病気と共に生きる新しい人生をより良いものにしたいのです。穏やかな日々の中で、皆で一緒

に笑い、一緒に輝いて生きていきたいのです。

夢でしょうか？いいえ。そんな新しい社会は、すぐそこまで来ていると私は、感じています。

今、私は、この病気になって良かったと思い始めています。私は 10 年程の間に多くのものを失ったと思ってきました。でも病気を公にしてから、失った以上のものを既に与えられました。素晴らしい出会いがあり、多くの方からあたたかい言葉を頂き、支えられています。感謝の気持ちで一杯です。勇気を奮い起こし病気を公表して良かったと心の底から思っています。

時間と共にどんな障害が現れようと、人の価値は何も変わることはありません。「認知症の人」は、普通の人です。

---

**【YouTube** で公開されている講演動画**】**

在宅医療カレッジ「内側から見たレビー小体型認知症」（**2016** 年 **1** 月）

https://www.youtube.com/watch?v=eFSZn4xqzPo

縁ぱわ**(**市民シンクタンク　まちづくり縁ぱわめんと**)**（**2015** 年 **10** 月）

http://www.empawa.org/#!blank/c1ss

レビーフォーラム **2015**（**NPO** 法人認知症ラボ主催）（**2015** 年 **1** 月）

https://www.youtube.com/watch?v=04jozzhqzlc

【体験談動画】認定 **NPO** 法人　健康と病いの語り　ディペックス・ジャパン

http://www.dipex-j.org/

【講演スライド等】「**SlideShare**」**(**アカウント：**Naomi Higuchi**　樋口直美**)**

http://www.slideshare.net/naomihiguchi750

【講演文字起こし・英訳】「**note**」（アカウント：樋口直美）

【ツイッター】　樋口直美　**@HiguchiNaomi**　　https://twitter.com/HiguchiNaomi

【記事】認知症ねっと／ドクタージャーナル **Vol.17**／認知症オンライン／他

【放送】**NHK** 認知症キャンペーン特番　**(2015** 年 **12** 月 **14** 日放送**)**

「わたしが伝えたいこと～認知症の人からのメッセージ～」

**NHK** あさイチ**(2015** 年 **11** 月 **4** 日放送**)**　テーマ「ホントに認知症？」

【書籍】

『私の脳で起こったこと　レビー小体型認知症からの復活』

**(2015** 年日本医学ジャーナリスト協会賞　書籍部門　優秀賞受賞**)**

永田久美子監修『認知症の人たちの小さくて大きなひと言』**(**コラム**)**

『旅のことば　認知症とともによりよく生きるためのヒント』（協力）

## レビー小体型認知症とは？

レビー小体という特殊なたんぱく質の塊が、脳や全身の神経細胞にできるレビー小体病の１種。（レビー小体が多くできる場所によりパーキンソン病など病名が異なる。）この病気の発見者の小阪憲司先生によれば、認知症の２割を占め、アルツハイマー型に次いで多い。認知機能の低下は、初期には目立たないため誤診が多い。初期症状は、大きな寝言、幻視、うつ、薬への過敏性、パーキンソン症状など多様で個人差が大きい。自律神経障害が起こる全身病。記憶力よりも注意力の低下が目立ち、しっかりしている時とぼーっとする時を繰り返すことが特徴。

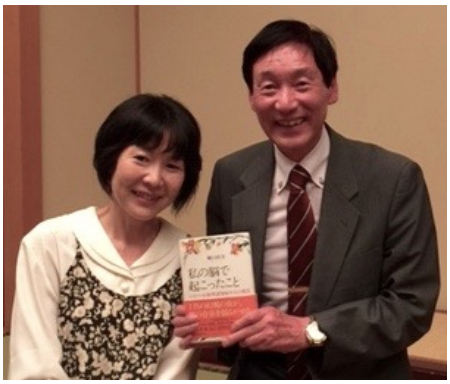
## 私の病状

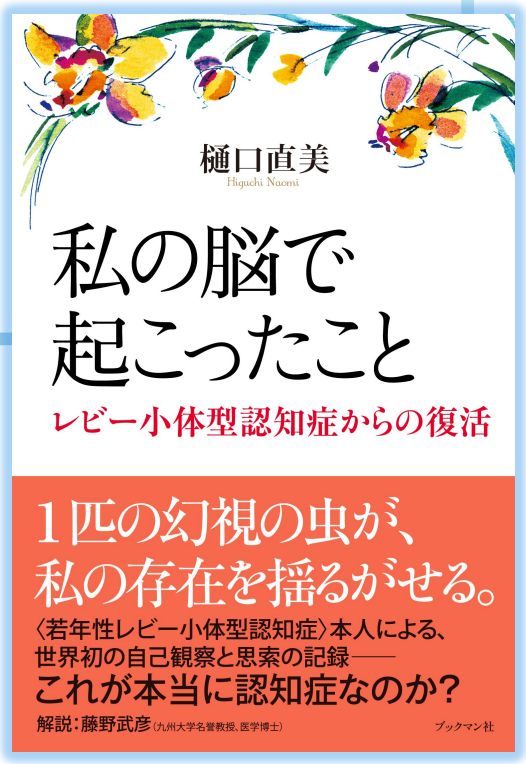
レビー小体病による意識障害等によって認知機能低下が認められ、2013 年にレビー小体型認知症と診断された。（前年から軽度の甲状腺機能低下があったが、治療により正常化し、認知機能や精神状態への影響はないと診断された。）その後、適切な治療やストレスの軽減等により、認知機能を含め、状態が改善したのだろうと医師から言われている。今も抗認知症薬治療を継続し、複数の障害や幻視等の症状はあるが、思考力は保たれている。

## 「認知症」とは何なのか？

若年性アルツハイマー病と生きる丹野智文さんにも思考力の低下はない。

認知症は、医学的には＜状態＞を指す言葉であり、＜病名＞ではない。認知症を引き起こす病気があっても、低下する機能とその程度は、一人ひとり異なる。歩行障害に程度や原因の違いがあるように、「認知症」と十把一絡げにされている認知機能障害も多種多様。重度にならない限り、多くの機能は、正常のままである。






小阪憲司先生（レビー小体型認知症の発見者）と富山大学公開講演会で。（2015 年 9 月 26 日）