

診察室における

言葉の玉手箱

川崎幸クリニック院長

杉山 孝博

はじめに

「合点がいく」「腑に落ちる」という言葉があります。疑問に思っていることや、不安に思っていることが、わかりやすい説明によって、納得できて、その人の心の奥底に響いたときに感じる状態であるといえます。

医学の世界で、「インフォームド・コンセント」というのは、「説明と同意」と簡単に訳されることがありますが、医療行為を実施するにあたって、素人である患者にわかりやすく説明した上で、患者自身が納得して、その医療行為の実行に同意をすることを意味します。患者が十分納得するためには、医師がわかりやすく説明することが前提になります。

しかし、検査データや画像を次々に提示し、難しい専門用語を使い、想定される出来事の可能性や確率を述べた後、患者に対して、「さあどれを選択しますか。選択は患者さんの自由です。よくお考え下さい」と言って、満足している医師のなんと多いことか。

「自分が患者や家族の立場であつたら、どう理解できるか、どう感じるか」と考える姿勢がなければ、「インフォームド・コンセント」は成り立たないと思います。

診察室などで、「飲酒はだめですよ」「運動が大切ですよ」「太らないようにしましょう」などと、それ自体は正しくても、一方的に言われたら、患者の心に響きませんし、おそらく実行されないと思います。何十分の時間をかけても難しい言葉の羅列では効果は得られないでしょう。逆に、患者自身が「なるほど」と思える説明であれば、数分間でも十分な効果を挙げるができると思います。

私の専門は一般内科ですが、病気について理解できないために悩んでいたたり、医師の説明が不十分なためかえって混乱を深めてしまっている患者を多く診察しています。外来診療は短時間で患者・家族に納得してもらわなくてはなりません。診察室で患者と交わしている会話を、「診察室における言葉の玉手箱」としてまとめてみました。医療・福祉関係者、患者・家族など、関心をもつ方々の参考になれば幸いです。

2009 年 2 月

テーマ一覧

1. 『健康をたもつための会社』に通勤する
2. 一生の割り当てを飲みきった
3. めまいがあっても理解があれば不安でなくなる
4. 動悸がする
5. 手足がしびれる—心の動き（情動）と身体の症状とは密接に影響しあうもの
6. 不眠症ではなく、不眠恐怖症です
7. 「人間は植物ではなく、動物ですよ」
8. うそ発見器
9. からだを大切にすることは、使うこと
10. 一山乗り越えて強くなる
11. 聴覚は最後まで残る
12. おばあちゃんの作った料理は塩辛い！
13. 夜中に尿がたくさん作られることによって、やっと帳尻が合う
14. 障害を持つということは、鉄橋がつり橋になり、平地が高い塀になると同じこと
15. 筋肉が強くなってはじめて関節の痛みが軽くなる
16. 骨が変形しているから痛いわけではありません
17. 歩数計への支出は、健康に関する最も効率的な投資である
18. 症状は、身体に何か変化が起こっているという警報ベルと同時に、身体を治す大事な仕組みの一つでもある
19. ビタミンは潤滑油と同じ
20. 降圧剤はおもりの同じ
21. リハビリテーション10か条
22. 割り切り上手は、介護上手
23. 豊かな老後とは

1. 『健康をたもつための会社』に通勤する

「筋肉や関節の衰えを防ぎ、血液などの循環をよくするためにも、毎日散歩することが大切です」

「仕事もないし、特に出かける用事もないのに、大の大人が何もしないでぶらぶら歩くなんてできないですよ」

「会社や学校へ行く、買い物に行くなど、目的があるから私たちは出かけるのですね。高齢の方の場合、女性は買い物や近所の用事などで外出する機会がありますが、そのような具体的な用事を持たない男性は家に閉じこもりがちになります」

「犬でも飼っていれば、散歩すると思いますが、飼っていないし・・・」

「では、『健康をたもつための会社』に通勤していると考えてみたらどうでしょう。

会社に通勤している人が、今日は気分が悪いから、とか、雨が降っているからといって通勤しないで会社を休んでいたら、すぐ首になってしまいますね。具体的に働く必要はありませんが、『健康をたもつための会社』に通勤するつもりで散歩は毎日してください。散歩をしないでいると、『健康をたもつための会社』を首になってしまいますよ」

「私も会社には皆勤賞をもらえるほど休まずに出勤していたものでした。これからは気持ちを入れ替えて、毎日歩くように心がけます。『健康をたもつための会社』を首になっては困りますからね」

2. 一生の割り当てを飲みきった

「血液検査の結果は、GOT 56(基準値 10~40) GPT 78(基準値 5~35) γ GTP 126(基準値 男 16~84、女 12~48)でした。また、ウイルス性肝炎の指標である HBs 抗原、HCV 抗体はいずれも陰性でした。 γ GTP が最もよく変化して、GOT より GPT が高い場合が多いのがアルコール性肝炎の特徴ですから、あなたは、典型的なアルコール性肝炎ですね。禁酒しなければなりません」

「先生、簡単にはできませんよ。少しくらいはよいでしょう」

「肝機能が一旦悪くなりますと、少量のアルコールを飲んでも肝機能はすぐ悪化します。肝機能が悪くなった人は、『アルコールの一生の割り当てを飲みきった人』であると考えましょう。割り当てを飲みきっているのですから、今飲んでいるとしたら、それは人の割り当てを奪っているか、あるいは毒の水を飲んでいることになります。ですから、罰が下るのを覚悟して飲んでくださいね」

3. めまいがあっても理解があれば不安でなくなる

「いろいろ必要な検査をしましたから、軽いめまいがあっても心配はありません」

「でも、先生、めまいがまだ時々しますし、ひどいめまいがいつ起こるか心配です」

「あまり気にしないほうがよいですよ。めまいそのものよりも、気にしすぎるほうが問題ですよ。」

たとえば、からだを 10 回ほど回転させて急に止まったら、立ってられないほどのめまいが起こりますね。そのとき、めまいでびっくりして救急車を呼んだり、病院に駆け込んだりしませんね。それは、からだを回転した後めまいするのは当然であり、しばらくすればめまいがなくなることがわかっているからです。

つまり、めまいがあっても理解があれば不安でなくなるのです。

あなたの場合は、大きな病気はないと思いますので、心配しないで下さい」

4. 動悸がする

「先生、昨夜食事が終わって休んでいたら、急に動悸がして、脈を触れたら乱れていました。心臓の発作で倒れるのではないかと心配です」

「動悸や不整脈のなかには、重大な病気が混じっていることがありますから、心電図、ホルター心電図（24 時間心電図）、心エコー、胸部エックス線写真、血液検査などを受けてください」

「先生、先日の検査の結果はいかがでしたか。はっきりした動悸はなかったのですが、時々脈がとんでいるような感じがします。」

「心電図では、心室性期外収縮（不整脈の 1 種）が時々見られますが、頻度も多くなく、単発ですから心配いりません。また、心エコーでも、心臓の動きに異常はなく、心房内血栓もありませんでした。また、血液検査でも、血糖、コレステロール、中性脂肪などのデータも異常ありませんでした」

「脈は規則正しいのが正常であって、不整脈は病気ではないですか」

「普通の人でもこのような不整脈はよくみられますよ。極端に言えば、24 時間に 1 度も不整脈のない人はいないのではないかと思いますよ」

「でも、動悸がすると心臓が止まるのではないかと不安になります」

「これだけ検査したわけですから、心配しないようにしましょう。これ以上心配すると、ノーローゼになってしまいますよ。

突然、動悸が起こりますと、誰でも死の恐怖感のような感じを持つことがあります。しかし、全力疾走した後では誰でも脈拍が速くなって動悸を感じますね。でも、その場合は恐怖感を感じないでしょう。原因がわかっているからです。同じように、大きな病気はないのだと思って気にしないようにしましょう」

「よくわかりました。気にかけないようにします。ありがとうございました」

5. 手足がしびれる一心の動き（情動）と身体の症状とは密接に影響しあうもの

「最近、足がしびれるようになりました。動脈硬化が進行すると動脈が詰まって足が腐ってくると聞きましたが本当ですか」

「それは、閉塞性動脈硬化症という病気で、確かに進行すると足先が壊死に陥り、切断し

なければならぬ場合があります。でも、足のしびれの原因はいろいろありますから、初めから深刻に考えないで、検査を進めていきましょう」

「この間の検査の結果はいかがでしたか」

「足の痺れを起こす原因は、骨関節疾患、中枢神経疾患、末梢神経疾患、血管疾患、糖尿病、肝疾患、腎疾患、呼吸器疾患など実に様々です。あなたの場合、症状が軽微なことと、主な検査では異常が認められませんので、気にしないほうがよいでしょう」

「でも、どこかに異常があるから、痺れが出るのでしょうか。重大な病気を見落として手遅れになっては困ります。もっと徹底的に検査をしてください」

「どれほど検査をしても 100%大丈夫だといえるわけではありません。また、すべての検査をすることができるわけでも、またすることが妥当であるわけでもありません。むしろ、気にしすぎることのほうが、しびれ症状を悪化させることが少なくないですよ」

「先生は、気の持ち方でしびれの症状が強くなったり弱くなったりするとおっしゃるのですか。しびれというはっきりした症状が気持ち次第で変わるとは信じられません」

「テレビ塔の展望台から真下を見下ろしたとき、地面に吸い込まれそうな恐怖感を感じて手足がしびれた経験を持つ人は少なくないと思います。このように、**心の動き（情動）と身体**の症状とは密接に影響しあうものです。胃・十二指腸潰瘍、高血圧症、気管支喘息などは、心とからだは密接に関連しあっていて、心身症とも言われています。ですから、これ以上気にしないで、日常生活を送るようにしてください。それが、しびれに対する一番の治療法だと思います」

「やっと納得できました。安心して仕事に専念できそうです」

6. 不眠症ではなく、不眠恐怖症です

「夜中に何度も目が覚めて、眠れません。眠らないと翌日に差し支えると思うと、ますます目がさえてしまいます。もっとよく効く睡眠薬はありませんか」

「これ以上、睡眠薬を増やさないほうが良いと思います。睡眠薬は次第に効かなくなっていくものですし、量を増やしても眠れなくなって、もっと苦しむことにもなりかねません」

「でも眠らないと、病気になってしまうのではないですか」

「では、昼間は眠くてつらいですか。昼間眠くないのであれば、睡眠時間は十分とれていると考えましょう。何が何でも寝なければいけないと考えないで下さい。

睡眠が本当に足りないときには、人間は眠れるようにできています。睡眠不足の人はつり革につかまっても眠っているでしょう。からだを壊すほど睡眠不足にするためには、音・光・電気ショックなど拷問にかけるといった強烈な刺激を与えなければなりません。あなたの場合、「不眠症」ではなくて、「不眠恐怖症」ですよ。

だから、今夜眠れなければ明日は眠れるんだ、本でも読もうかというような気持ちで、気楽に考えたほうが良いと思います。」

「これまでは寝なければいけないと思い込んでいたようです。もう少し軽く考えるように

したいと思います。ありがとうございました」

7. 「人間は植物ではなく、動物ですよ」

「うちのお父さん、退職してから、ますますものぐさになって、動こうとしないんです。このままでは、寝たきりになってしまいます。先生から、からだを動かすように勧めてください」

「Aさん、人間は足から衰えるとも言います。できるだけからだを動かすことが大切です。脳卒中後遺症をもつ人でも、トイレに行く、新聞を取りにいくなど機会を見つけて少しでも動くことがリハビリです。これを生活リハビリといいます。

人間は植物ではなく、動物、つまり動くものですから、からだを動かすように心がけましょう。このままですと、お尻から根が生えてしまいますよ」

「なるほど、動かなければいけませんね。これからはできるだけ動くようにします」

8. うそ発見器

「会社の検診で、血圧が 164/86 あって、治療を受けるよう勧められました」

「そうですか。これまでは血圧が高かったことがありますか。また、ご両親や兄弟で血圧の高い人はいますか」

「父と兄が、血圧が高いようです。これまで血圧が高いと指摘されたことはありません。自宅に血圧計があって時々計るのですが、普段は、126/74 くらいで、160 以上に上がったことはありません。急に高血圧症になったのでしょうか」

「親と兄弟に高血圧症があると、高血圧症になる確率が高いといえます。今、血圧を測りましたら、134/82 で正常範囲です。検診などで血圧が高かったからといって必ずしも高血圧症とはいえません。というのは、血圧などは精神的な要因によって大きく変動するからです。血圧は 20~30 位は変動するものであると理解しておかなければ、混乱を招く原因になりえます」

「血液が流れなければ生きていけないわけですから、血圧は非常に大切でしょう。それがそんなに簡単に変動して大丈夫ですか」

「血圧が上下したからといって、直ちに脳卒中になるわけでも、ショックを起こして動けなくわけでもありません。むしろ血圧は、心身の状態に応じて変動することが普通です。

“白衣高血圧”という言葉をご存知ですか白衣を着た人に計ってもらうと血圧が上がることを言います。めまいがする、動悸がすると不安を感じたときに血圧を測るとかなり上昇していることがあります。そのような場合は、血圧が上がったからめまいや動悸がしたと考えがちですし、救急担当医からもそのような説明を受ける場合も多いと思います。しかし、私は、逆に、めまいや動悸があったことで精神的緊張が高まって血圧が上昇したと考えるべきだと思っています。症状があるからといって、むやみに血圧を測らないほうが幸せでしょう」

「なんとなくわかりましたが、検診のとき緊張している気持ちはなかったのですが、それでも緊張して血圧が上がったのですか」

「精神的な緊張は私たちの生理的機能に変化を及ぼしやすいのです。『うそ発見器』をご存知ですか。血圧、脈拍、呼吸状態、皮膚の電気抵抗（汗の出方）などをグラフで見ながら、『〇〇について知っていますか』『知りません』と応えた瞬間にグラフの波形に乱れが生じて、『嘘をついている』と推定されるわけです。嘘をいう時ひどく緊張してわけでもないのに生理的機能に変化がでるのです。

「したがって血圧も同じように変化するものであると理解しておく必要があります」

「よくわかりました。血圧の変化に一喜一憂しないようにしたいと思います」

9. からだを大切にすることは、使うこと

「最近、からだが疲れやすくなりました。風邪などを引かないよう、外にも出ないようにして、十分注意しているのですが」

「ある年齢になりますと、様々な病気が出てきますので注意が必要です。疲れやすさも、糖尿病や循環器疾患、あるいは貧血などの病気が背景になっていることも考えられますので、必要な検査を受けていただきます。

それはそうと、からだの様々な機能は使わないと低下します。家に閉じこもりきりで動かないでいると、筋力も、心臓や肺などの働きも低下して、疲れやすくなります。

高齢の方や障害をもった方などに、転倒して骨折したら大変だ、無理をさせて疲れさせるのはかわいそうだななどと家族が考えて、何でもこまめに世話をしすぎると、寝たきりにさせてしまいます。ほめたり励ましたりして、本人ができることをできるだけしてもらうようにすることが、最もよい介護です。

あなたも家に閉じこもっていると、からだがなまってきて、疲れやすくなりますよ。

からだを大切にすることは、からだを使うことですから」

「年をとってきて、疲れが大敵と考えて、動こうとしなかったことは、逆効果だったのですね。早速、今日から積極的にからだを動かすことを心がけたいと思います。大きな病気が見つからないことを願っています。検査をよろしくお願いします」

10. 一山乗り越えて強くなる

「先生は、動かなければいけません、リハビリが必要ですといわれますが、動くと膝や腰が痛くなります。これでは、関節を悪くしてしまうのではありませんか」

「動いた後、膝に水がたまってきたり、痛みが強くて歩けなくなっているのなら、確かに動きすぎといえます。しかし、あなたはそれほどではなさそうですから、リハビリを続けてください。

「痛みをとるために治療やリハビリを受けるのでしょうか？良くなるために我慢しなければいけないのは納得できません」

「痛みや疲れのまったくないリハビリはありません。ある程度の痛みを我慢して継続することが、最終的に、筋力を強めて関節をしっかり固定することになり、痛みを軽くすることになるのです。

どのスポーツ選手も、つらいトレーニングを乗り越えてこそ、よい成績を出すことができるのです。筋肉痛もない、疲れもしないトレーニングでは、強い筋力や忍耐力は得られません。

あなたも、一山乗り越えてこそよくなるんだという確信をもって、リハビリに取り組んでくださいね」

11. 聴覚は最後まで残る

「こんにちは、お父さんの様子はいかがですか」

「呼びかけても反応がなくなりました。以前、大声を出して私たちを困らせていた頃や、最近でも声をかければ、声を出したりうなずいてくれたりした頃が懐かしくなります。まったく反応がないということは、本当にさみしいことですね。お世話のしがいがなくなっています。このまま家で見ていくより、病院や施設に入れたほうがよいと思うようになりました」

「お父さんは、以前、認知症がひどくて、帰宅願望やもの盗られ、毒を盛られているという被害妄想がひどかったですね。そのときは、不安感が強くて陰しい顔をされていましたが、今は、非常に穏やかな表情をされていますね。不安も苦痛もない状態といってよいでしょう。

話は変わりますが、脳死の判定方法のひとつに聴覚反応というものがあります。強い音を聞かせても脳波に反応がなかったとき脳死と判定する根拠のひとつとなるものです。逆に言えば、脳死になるまでは聴覚は反応していることになります。つまり、**聴覚は最後まで残っている**のです。昏睡状態であっても、家族のなじみの声が聞こえることがご本人の状態を安定させることになるのです。話の内容がわからなくても、家族の方が話しかけると穏やかな表情になることは日常的で。

ですから、こん睡状態であっても、家族の皆さんが身近にいて話しかけてあげることが最大の治療であると言っても言い過ぎではありません。反応がないから何もしてあげられないと悩むことはありません。施設や病院に入れたほうがよいと考えないで、自信をもって介護を続けてください」

「なるほどよくわかりました。気持ちがすっきりしましたので、今後は迷わずに家で最後まで見てあげたいと思います」

12. おばあちゃんの作った料理は塩辛い！

「先日、家のお義母さん、私が作った料理を、『薄味でまずい』といって、目の前で醤油をかけるんですよ。私が味見して作った料理の味を台無しにして、私に対するいやみでしょ

うか」

「せっかくの料理を台無しされたという気持ちはわかります。ところで、お義母さんは、最近、塩辛い料理を好まれていませんか」

「そういえば、最近、漬物や佃煮、梅干などをいつもテーブルにおいてはご飯のとき食べています。また、お義母さんの作った料理を食べたことがあります。味が濃くなっているような気がします。もともと農家育ちで、塩分の多いものを食べていた人ですから、そういうものかと思っていました」

「高齢になると、味覚も変化するのですが、塩味がもっとも低下して、酸味・甘味も衰えますが、苦味は若い人とあまり変わらないと言われています。ですから、若い人が吟味した味付けは、お年寄りにとっては、薄味で物足りないと感じられるのです。濃くしてはじめてちょうどよくなるお年寄りの作った料理は、若い人には濃すぎると感じられるわけです。このような特徴が理解できないと、世代間の行き違いが深まることになります」

「今までお義母さんは私をいびっていると思っていたことが、そうでないとわかりました。正しく理解することが大切ですね。でも、先生、お義母さんは血圧が高いし、心臓も悪いと主治医から言われていまして、塩分制限が必要なのに、どうしたらよいでしょうか」

「高齢者は塩分の濃い味付けでないと満足できないのに、一方で、塩分制限の必要な人が多い。これは矛盾ですね。でも、私たちの味覚の特徴を理解していれば、必ずしも解決できないわけではありません。全体が薄味であっても塩分の濃いものが混じっていてそれが舌に触れた瞬間塩辛く感じるものです。たとえば、魚料理で、煮魚ですと身全体に塩分がしみこんでいますから塩分の摂取量は多くなります。しかし、塩焼きにすると、表面についた塩が舌にふれただけで塩辛く感じて、身には塩分が浸み込んでなくても満足できます。そのほかに、調味料を上手に使うことで、塩分が少なくても満足できる味付けができると思います」

「わかりました。お義母さんにおいしく食べてもらうように、いろいろ工夫したいと思います。なんととっても、お年寄りには、食べることが一番の楽しみですからね」

「それを聞いて安心しました。ところで、先ほど、苦味は若い人とあまり変わらないと話しましたが、なぜかわかりますか」

「どうしてですか」

「私は、生物の進化の歴史を現していると思っています。自然界にあるもので苦味のあるものは生物にとって有害なものが多いですね。苦味に敏感な種族は、それより鈍感な味覚しか持たない種族より、有害のものを摂取することが少ないので、生存に有利になります。私たちは生存競争に生き残った種族の子孫ですから、苦味に最後まで敏感であるといえます」

「高齢者の味覚の変化からいろいろなことがわかるのですね。どうもありがとうございます」

13. 夜中に尿がたくさん作られることによって、やっとなんか合う

「寝たきりのご主人の介護、ご苦労様ですね。からだを起こしたり、オムツを替えるために力を入れるために腰を痛める介護者が多いのですが、あなたはいかがですか」

「おかげさまで、介護保険で電動ベッドを入れてもらってからは、腰を曲げないでお世話できるようになって、腰の痛みはずいぶん軽くなりました。また、訪問看護師さんやヘルパーさんに、シーツやおむつ交換の仕方を教えてもらいましたので、楽に交換できるようになりました。要領というものはあるんですね。

今一番困っていることは、『おしっこ』と言って、夜中に何度も起こされることです。一晩に4〜5回も起こされますので、眠れません」

「それはたいへんですね。何か対策をとってきましたか」

「自分でも夕方の水分の摂取量が多いと夜中にトイレに行くことがありますから、夕方からは水分をとらせないようにしました。でも、ほとんど尿の回数は変わりませんでした。次に考えましたのは、私も夜中に目を覚ましたときトイレに行くことがあります。ですから、夫も、睡眠が浅いから何度もトイレに行くのではないのでしょうか。今日は、先生に、夫に対して睡眠薬を処方していただきたいと思っています」

「たぶん睡眠薬をのんでも尿の回数は変わらないと思います。トイレに自分で行くことのできる人であれば、睡眠薬が効いて、ふらついて転倒事故を起こしやすくなったり、間に合わなくなって下着やズボンを汚すこともあります。ですから、睡眠薬を使うことはお勧めできません。

高齢者の生理的な変化を理解することが大切です。Shock という学者によりますと、加齢により様々な生理機能が低下しますが、30歳の機能を100とすると、75歳では、心拍出量は約7割に、腎臓で濾される血液の量は約6割までに低下するということです。心臓から送り出される血液は、昼間は活動している筋肉や内臓などに優先的に送られるために腎臓に送られる血液の量は少なくなります。腎機能も低下しているため尿があまり作られなくなります。夜は、腎臓に血液がたくさん送られるようになって尿が多く作られるのです」
「確かに、昼は尿量が少なく、夜は多くなります。私も、若い頃は、夜にトイレに起きることがなかったのに、年をとってから夜中にお手洗いが近くなったのはそのためだったのですね」

「そうです。夜中に尿がたくさん作られることによって、やっとなんか合うわけです。もし夜中に尿が作られなかったら、腎不全・心不全になって大変なことになります。夜間頻尿をあまり否定的に考えないでくださいね」

「できるはずの我慢をしないで、わざと私を呼んでいるのではないかと思っていましたので、毎晩いらいらしていました。尿が出るのはありがたいことだと思えば、いらいらしないですみそうです。あまり眠れなかったら、昼寝すればよいですからね」

「高齢者に限らず、心臓、肺、腎臓などの悪い人も夜間頻尿になりやすいのですが、同じ理由によると思われます。それにしても、夜中に4〜5回もオムツの交換におきるのは大変

ですね」

「そうです。介護している人の中には、睡眠不足になってからだを壊す人も出るのではないかと思います。先生、何かよい方法はありませんか」

「ご本人の状態によっては、利尿剤や強心剤を使うと昼間の尿量が増えて、夜間の回数を減ることがあります。ご主人も、足にむくみが出ていますので、効果があるかもしれません。利尿剤を処方してみましょう。また、夜間頻尿を示す人の中には、前立腺肥大、膀胱炎、糖尿病などの病気による場合もありますので、年だから仕方がないとあきらめるのではなく、一通りの検査を受けることは必要です」

「先生、どうもありがとうございました。これからは、落ち着いて介護できそうです。また、利尿剤の効果があることを期待しています」

14. 障害を持つということは、鉄橋がつり橋になり、平地が高い塀になると同じこと

「脳梗塞後遺症のため左半身が不自由な義父に、リハビリを勧めているのですが、取り組みとうしないんです。寝たきりになっては本人にとってつらいことですから、私が両手を支えて歩きましょうといっても、前に出ようとうしないんです。ベッド柵や手すりにつかまって歩くときには、少しは歩くのですが……。嫁である私の手助けを嫌がっているのでしょうか」

「お義父さまは、左不全麻痺のため歩行が不安定で、何かにつかまらなると転倒しやすい状態ですね。私が訪問診療を開始したとき、ベッドに寝たきりの状態でした。その後、努力してつかまれば歩けるようになったことを考えれば、リハビリ意欲の低い方ではないと思います。あなたが両手を持って支えてあげても、不安定なため怖いと感じたからだだと思いますよ」

「転倒したことはないのに、歩くことがそんなにこわいと感じるものですか」

「障害をもつとはどのような状態であるかを考えてみましょう。私たちがしっかりした鉄橋や石橋を渡るとき恐怖を感じる人はいないと思います。しかし、つり橋を渡るとき、このつり橋は決して切れて落ちることはないとは保証があっても、足がすくんでしまい、怖いと感じる人は少なくないと思います。また、平地に 30cm 幅のラインをひいてその間を歩くことは誰でもできます。しかし、2～3m の高さで 30cm 幅の塀の上を歩きなさいと言われてたら、多くの人は足がすくんで怖いと感じると思います。たとえ、あなたは 30cm 幅のラインを踏み外すことなく歩けたのだから大丈夫ですよと言われても……。障害を持つということは、鉄橋がつり橋になり、平地が高い塀になると同じことなのです」

「なるほど、よくわかりました。義父にはいつまでも元気な状態でいてもらいたいと思っています。私も手伝ってあげたいのですが、不安を軽くする介助の仕方はありませんか」

「介助するとき、あなたの両肘を曲げて上腕をからだの両脇にしっかり固定してください。そして、手と手を握るのではなく、それぞれが前腕をしっかりつかんでください。そうす

れば、非常に安定します。ぜひ、試してみてくださいね」

15. 筋肉が強くなってはじめて関節の痛みが軽くなる

「膝の関節が痛くて歩けなくなりました。整形外科では、変形性膝関節症と診断されて、痛み止めの薬をもらい、毎日電気を当ててもらっています」

「それはつらいことだね。で、毎日どう過ごしていますか」

「整形外科の先生から、毎日温熱療法を受けるように言われていますので、週5日間タクシーを使って通院しています。医療費はそれほどかからないのですが、タクシー代がかかって大変です。電気を当てているときは気持ちがよいのですが、終わって医院を出るときには元のようになってしまいます。効果があると思えません。

家に帰ったら、先生からあまり動かないように言われていますから、できるだけ横になっています。最近、脚の力が落ちてきて、トイレまで歩くのがつらくなってきました。先生、このままでよいのでしょうか」

「筋肉が関節をしっかり固定することで初めて関節の動きが安定します。関節を固定する筋肉の力が弱くなると、からだがふらついたり、関節の痛みが出てくるものです。言い換えれば、**筋肉が強くなってはじめて関節の痛みが軽くなる**のです。プロレスラーは、試合中に大変な力を受けても骨折や捻挫はしないものですが、骨が強いためだけではありません。基本的には、筋肉が極めて発達していて関節の固定がしっかりしているため、障害を受けにくいと考えるべきです。あなたも散歩などして、筋肉を鍛えないと、たぶん、関節の痛みは改善しないと思いますよ」

「運動を勧められても、家の中を歩くことが精一杯で、散歩したり、トレーニング教室に通うことはできません」

「確かに、関節の炎症が強いときに、関節に強い力を加えたり体重をかけて運動すると、痛みや腫れが強くなって逆効果になる場合もあります。でも、そのような状態でも、筋肉を強くする方法はあります」

「どのようにすればよいのですか」

「膝が痛いときであれば、椅子に座って膝を動かす、膝を伸ばしながらかかとを床から離す、ベッドの柵につかまりながら立っている、などの方法で、大腿部の筋肉が強くなります。腰が痛いときには、横になっているときかかとを静かに持ち上げる、臍を見るような気持ちで頭を枕から持ち上げる、背もたれに頼らないで椅子に座る、などであれば、いつでも簡単にできます。また、杖やシルバーカーなどを利用すると、安定した歩行が可能となって、痛みも軽くなります」

「痛みを我慢してもしたほうがよいのですね」

「ある程度の我慢は必要ですが、痛みがあまり強いときには痛みのために筋肉や靭帯の緊張が強くなることもあります。運動の前後に、温熱療法、マッサージ、あるいは消炎鎮痛剤などで痛みを軽くすると、リハビリがスムーズに行えると思いますから、整形外科の主

治医に相談してください」

「膝をかばっているだけではいけないことがよくわかりました。毎日続けることが大事なのですね。私なりに工夫しながら、頑張りたいと思います」

16. 骨が変形しているから痛いわけではありません

「急に腰が痛くなったので、整形外科で腰椎のエックス線写真をとってもらいましたら、腰椎圧迫骨折と骨粗しょう症と診断されました。骨がつぶれてしまったら元にもどらないのですか」

「圧迫骨折とは、腰椎などが力を受けてつぶれた状態ですが、転倒などのきっかけになるようなエピソードがありましたか」

「転んだことはありません。立ち上がるときに腰がずきんと痛むことが時々ありました。また、最近、腰が曲がってきたように思います」

「圧迫骨折が治るかというご質問ですが、つぶれた腰椎が元のような形に膨らむことはありません。脊椎には常に体重がかかっていますし、骨粗しょう症が背景にあってもろくなっているわけですから、四肢の骨折や肋骨骨折のように骨が伸びて骨折部位を癒合させるように、回復することはありません。年齢や生活状況によって、脊椎の圧迫骨折は進行します」

「それでは、私の腰の痛みは一生治らないのですか」

「それは早合点です。骨がつぶれたときは一定期間痛くても、ある時期が経過しますと痛みは軽くなるものです。脊椎を取り巻く神経や靱帯などがその状態に慣れてくるためでしょうか。再び、少しつぶれて痛くなるということを繰り返していくのが普通です」

「それを聞いて安心しました。脊椎の脇から神経が出ていると聞きましたが、骨がつぶれて神経を圧迫するとしたら、神経痛がそんなに簡単に回復しないのではないのですか」

「今は少なくなりましたが、昔の農家の人で、背中が 90 度くらい曲がっている人が多くいましたね。その人たちは背中が曲がっていますが痛みがあるわけではありません。エックス線写真をとると、脊椎が三角形のようにつぶれていても、必ずしも痛みを起こすのではないのです。もちろん、それまでに何回も圧迫骨折を繰り返して、その度に痛みを耐えてきたと思いますが。ですから、**骨が変形しているから痛いわけではないのです**」

「よくわかりました。今後私はどのような注意をしていけばよいのですか」

「背骨が曲がり始めますと、その方向にますます力がかかって、圧迫骨折が進行することになります。できるだけ正しい姿勢をとることが必要です。また腹筋や背筋を鍛えるため、散歩などを心がけてください」

17. 歩数計への支出は、健康に関する最も効率的な投資である

「先生はよく、歩くことが健康の基本ですといわれますが、毎日欠かさず歩くことは難しいですよ」

「確かに、“言うは易し、行ふは難し”ですね。継続するためのコツは、無理なく、楽しみながら、生活の中で、自然におこなうことです。電車で通勤している人であれば、自宅から駅まで、駅から会社まで歩くことで、毎日それなりに歩いているものです。電車通勤している都会人は、どこへ行くにもマイカーでいく地方の人より断然歩いていると思っています。また、犬を飼っている人なら、朝夕散歩に連れて行くことで歩いていますね。でも、通勤することもなく、犬も飼っていない人の場合、朝夕 30 分散歩しようと決めても、案外実践できないものですね」

「映画を見に行くとか、買い物に行くなどであれば外出しますが、目的もなく歩くことは面白くありません。楽しみながらできる方法なんてありますか」

「よい方法がありますから、教えましょう」

「どういう方法ですか」

「それは、歩数計を付けることです。歩数計のメモリを朝 0 にして、寝る前に何歩歩いたかを毎日記録します。できればその記録を、次の診察日に見せてもらいます。患者さんの中には、『掃除、洗濯、買い物などで一日中動いています。運動不足は考えられません』という人がいます。その方に歩数計を付けてもらおうと、1 日 2500 歩前後です」

「えー、そんなもんですか」

「10 分間歩きますと、およそ 1000 歩になります。ですから、しっかり散歩することが大切です。歩数計を付けるようになりますと、歩数を少しでも増やしたいと思うのは人情ですから、買い物に行くのに回り道をする、バスを利用するとき、1～2 停留所の前で乗降する、歩数計の数字を見て今日は少ないので 10～20 分散歩してこようなどと、積極的に歩くようになる人が少なくないですよ」

「なるほどその通りですね。これなら私もできそうです。では、毎日何歩歩かなければいけないのですか」

「“万歩計”とも呼ばれているように、1 日 1 万歩が目標ですが、初めから高い(?) 目標を掲げる必要はありません。まず、現在の状態を確認した上で、毎日少しずつ増やしていけばよいのです。初め 2 千歩だった患者さんが、私に報告することが楽しみになり、毎日 1 万 4～5 千歩歩くようになった人もいます。会社員なら雨の日も風の日も休まずに会社に行っているように、毎日平均して歩くようにしましょう」

「早速、歩数計を購入して、次の診察のとき、先生に報告します」

「次回、楽しみにしています。私は、歩数計への支出は、健康に関する最も効率的な投資であると思っています」

18. 症状は、身体に何か変化が起こっているという警報ベルと同時に、身体を治す大事な仕組みの一つでもある

「子供が幼稚園から帰ってきたとき、元気がなかったので体温を測りましたら、39.5℃もありました。夜分申し訳ありませんが、診察をお願いします」

「昼間は元気だったのですね。水分は取れていますか。それでは診察させてもらいましょう」

「幼稚園では、変わった様子もなく遊んでいたようです。水分はとれています。高熱が急に出てきたので、肺炎でも起こしているのではないかと心配しています」

「喉が赤くなっていますが、扁桃腺ははれていません。はしかのような発疹也没有せん。聴診では、気管支炎や肺炎で聞かれる雑音はありません。症状と時期からみて、インフルエンザでもないと思われますので、風邪と考えてよいと思います」

「安心しました。解熱剤や抗生物質を出していただけますか」

「風邪の初期はウイルスが原因ですから、抗生物質は効きません。また、むやみに抗生物質は使わないほうがよいと思います。2〜3 日後も熱が下がらなかつたり色のついた痰が出てきた場合には使ったほうがよいと思いますが。解熱剤ですが、水分が取れていて元気ですから、解熱剤も使わなくてもよいと思います」

「抗生物質はわかりましたが、解熱剤を使わなくては熱が下がらないのではないのでしょうか」

「解熱剤で熱を下げても、風邪のウイルスを殺すわけではありません。そもそも、**発熱、咳、痛みなどの症状は、身体に何か変化が起こっているという警報ベルと同時に、身体を治す大事な仕組みの一つでもあるのですよ**」

「それはどういうことですか」

「39〜40℃になりますと、病気を起こす細菌やウイルスは繁殖できなくなります。局所的な発熱もその部位を酸性にさせて細菌の繁殖を抑え、白血球がもつ酵素の働きを活発にして抵抗力を高める仕組みでもあるのです。お子さんのように、子供はすぐ高熱を出しますが、様々な細菌やウイルスに遭遇することで免疫を獲得する機会の少ない子供にとって、進入した細菌などをまず高熱を出すことによって抑え、その上で免疫の仕組みにより排除するのです。解熱剤を安易に使うことはその仕組みを壊すことにもなりかねません。咳も気管や気管支にたまった異物を排除する仕組みです。在宅ケアを受けている患者さんで、咳やむせることのできるうちはまだ安心ですが、咳をすることができなくなったら、吸引機を使って家族が痰を吸引しなければならなくなります。先天性無痛症という特殊な病気があります。痛みの感覚をつかさどる脳の一部に生まれつきの異常があるため、ナイフで身体を傷つけても骨折しても痛みを感じません。痛みによる学習ができないので危険なことを平気でするし、重大な障害が見逃されます。20 歳までは生きられないといわれています」

「なければよい、軽くなればよいと思える症状も、重要な意味があるのですね。でも、解熱剤、咳止め、鎮痛剤など、症状を抑える薬がたくさん使われているのではないですか」

「高熱による痙攣や脱水、咳が続くことによる消耗、悪循環形成や不眠など、痛みによる苦痛や活動できないなどの生活障害などのように、症状による困った問題が起こるようであれば、症状を抑える薬を使うことは必要です。その場合も、症状をもたらす原因を確認

しながらでないと危険な場合があります。肺炎があるのに解熱剤のみで済ましたり、急性虫垂炎で腹痛を訴える患者に対して強力な鎮痛剤を注射して痛みを抑えてしまいますとひどい腹膜炎をおこしてしまうことになりかねません。症状が我慢できる程度であれば、我慢しても問題はありません」

「でも、うちの子供の場合、39.5℃も熱が出ているのをそのままにしておくと、脳に障害を起こすことはありませんか」

「発熱の原因が脳脊髄膜炎や肺炎であると問題ですが、風邪による発熱であればたとえ40℃でも問題ありません。20数年前まで、アミノピリンという鎮痛解熱剤がよく使われていましたが、今は使われていません。それは、アミノピリンが胃の中で亜硝酸と反応してジメチルニトロソアミンという発がん物質を作る恐れがあると指摘されたからです。また、30年以上前に、筋短縮症が大きな社会問題になりましたが、それは風邪などのため安易に筋肉注射を行ったためでした。対症療法に使われる薬や処置も副作用を起こすこともあることを知っておいたほうがよいでしょう」

「夜分にも関わらず、いろいろなことを教えていただきましてありがとうございました。安心して様子を見ていくことができます。子供の風邪の治りが悪ければ、また受診させていただきますので、そのときはよろしくお願いします」

19. ビタミンは潤滑油と同じ

「最近年のせいか、疲れやすくなりました。ビタミン剤を出してもらおうと思って受診しました」

「疲れには、糖尿病や悪性疾患などにより病気、過労や睡眠不足などの生活上の問題、精神的なストレスなど様々な原因が考えられますので、“年のせい”と簡単に考えないほうがよいですよ。それはそうと、“疲れに対して、ビタミン剤”の発想は賛成できません」

「なぜですか。“疲れはビタミン不足からです。ビタミン剤を飲んで疲れを取りましょう”とよく宣伝していますよ」

「ビタミン不足による病気にはビタミン剤は画期的に効きます。たとえば、戦争直後までの日本では脚気は生命にも関わる重要な病気でしたが、ビタミンB1の投与で劇的に効果がありました。ビタミンC不足による壊血病や、ビタミンA不足による夜盲症、胃切除した人に見られる巨赤芽球性貧血（ビタミンB12不足による）などは不足したビタミンを投与すれば見事によくなります。しかし、疲れ、肩こり、疲れ目などは様々な要因によって起こってくる症状ですから、ビタミン剤を服用しても効果があると思えません。かつての日本の食生活と比べて非常に豊かになった現在の食生活で、ビタミンが不足するとは考えられません。それでしたら、私たちの祖先は生きることができなかつたのではないのでしょうか。“似非科学的な”宣伝に惑わされないで、常識的な判断力を持ちましょう」

「でも、新陳代謝で重要な役割を果たし、しかも体内で合成されないのがビタミンと聞いていますので、不足していなくても、補うことに意味があるのではないですか」

「おっしゃるとおり、ビタミン類は新陳代謝で欠くことができないものです。したがって、食物の形で体内に取り入れることが絶対に必要です。しかし、身体を構成する成分でもエネルギーとして消費されるものではないので、必要とされる量は微量です。私の高校生・大学生時代（1967 年前後）には、” 保健薬 “として、多種類のビタミン剤が市販されていました。高度経済成長の真っ最中でしたから、ストレスから疲れを感じる人が多かったのでしょうね。マスコミを通した宣伝により、大量の” 保健薬 “が販売されました。そのような風潮の中で、” ビタミンを摂取することが本当に必要なのか、あるいは、必要量をはるかに上回るビタミン摂取がどのような意味があるか “と疑問に思った、私の医学部の先輩たちが、学園祭で、” 保健薬を診断する “という企画をたて、” ほとんどの保健薬は意味がない “と発表し、しかも同名で三一新書として出版されて、大きな反響を呼びました」

「そんなことがあったのですか。でも、今も、販売されていますよ」

「よく理解されていないからだと思います。たとえば、“疲れに、ビタミン B1” と勧められるビタミン B1 を取り上げましょう。ビタミン B1 の必要量は、1 日せいぜい 1mg です。私たちの腸管には必要以上のビタミン B1 は吸収しない仕組みが来ています。ところが、ビタミン B1 製剤は腸管のバリアーを通り越していくらかでも吸収される形になっています。ですから、1 日 50mg、75mg という大量摂取が可能になったのです。多量投与による “〇〇効果” として宣伝され、疲労回復など目的で、多くの人が服用するようになったのです」

「でも、ビタミン剤をのむと、疲れが取れる気がします。だから、多くの人がわざわざ購入して服用するのではないですか」

「“プラシーボ（偽薬）効果” というものがあるからだと思います。薬を飲んだ、ある処置をしてもらったという気持ちが、症状を軽くすることは一般的です。むかし、ビーチャーという学者が、乳糖を効果があると信じて服用した人の中で、船酔いが改善した人が 58%、頭痛が軽くなった人が 52%、風邪が治ったと答えた人が 35%、狭心症が改善した人が 38% あったそうです。有効成分のない偽薬でもはっきりした効果が見られたのです。同じように、ビタミン剤にしてもその他の保健薬でも、プラシーボ効果のために、多くの人たちは効いたと思っているのだと思っています」

「でも、ビタミンは偽薬ではなく、からだに必須の物質ですから、違うんじゃないですか」

「油が切れた機械に、潤滑油を 1 滴でもさすと動きがよくなりますね。でも、新品の機械をもっとよく動かしたいといって、コップ 1 杯の潤滑油をかけたらかえっておかしくなりますね。ビタミンは潤滑油と同じだと考えてください」

「なるほどよくわかりました。疲れをためないような生活を送るよう、心がけることが大切なですね」

20. 降圧剤はおもと同じ

「血圧は、138/78 です。最近、ずいぶん安定してきましたね。前回実施しました、心電図や血液、尿検査でも異常は認められませんでした」

「おかげさまで、治療する前に感じていた、肩こりや頭痛はまったくなくなりました。朝、1錠薬を飲むだけで、2年間も血圧が安定していますので、薬をやめても大丈夫ではないでしょうか」

「降圧剤を使って血圧が安定したからといって高血圧症が治ったわけではありません。降圧剤は血圧を下げる働きがあるだけで、高血圧症という病気を治す薬ではありません。薬の効果が切れれば、治療前の血圧の戻ってしまいますよ。どの降圧剤も、効果はせいぜい24時間程度しか続きません。治療を始めた2年前、血圧が170/92でしたから、服用をやめると、翌日か翌々日には、血圧が170~180/位にあがってしまう可能性があります。ですから、“降圧剤はおもりと同じ”と考えたらどうでしょう。模型の船におもりを載せれば沈みます。しかし、おもりを取り去れば船はすぐ浮き上がります」

「高血圧の薬は飲み始めたら一生飲み続けなければならないというのは、そういう理由からなのですね」

「そうです。しかし、あくまで対症療法の薬ですから、適度な運動と、塩分などを減らした食事、適性体重を保つこと、ストレスの解消など、生活上の注意を守ることによって、血圧が下がっていけば、降圧剤を減らすことも中止することも可能です」

「努力すれば、薬を飲まなくてもよくなることもあるのですね」

「はい、そのような場合もないわけではありません。しかし、体質が治るわけではありませんし、一般的には加齢とともに血圧は上昇するものですから、再び、服薬が必要になる場合があることも承知しておく必要があります。いずれにしても、定期的な診察を受けていただくことになります」

「よくわかりました。血圧が安定するように、服薬や生活に注意したいと思います」

21. リハビリテーション10か条

たとえ疾病や障害を持っていたとしても、その人が自らの能力を発揮しながら尊厳ある生活を送るためには、生活しやすい環境づくりとともに、リハビリテーションの努力は欠かせません。在宅では、発症間もない急性期に行われる急性期リハビリではなくて、生活の中で行う「生活リハビリ」が中心となります。そこで今回は、リハビリがスムーズに行われるように、わかりやすい「リハビリテーション10か条」をご紹介します。

1) 同じ生きるなら前向きに

「リハビリは意欲7割」と思っています。疾

リハビリテーション10か条

川崎幸クリニック院長 杉山 孝博

1. 同じ生きるなら前向きに
2. 生活習慣ととのえて
3. 楽しみながらリハビリを
4. 仲間同士で励まして
5. 根気と粘りでがんばろう
6. 大切にすることは使うこと
7. 寝込まぬためには歩くこと
8. 日々の動きがリハビリだ
9. 残った力をフル稼働
10. 創意と工夫は頭のこやし

病や障害を持って気が落ちこんでいる人に対して、周囲のものは、「事故が起こってはいけない」「疲れすぎないように」などと行動を抑制しがちです。前向きの気持ちになるよう励まして、その努力を評価することが大切です。

2) 生活習慣ととのえて

生活にはリズムが必要です。仕事や社会活動、買い物など日常の決まった行動がなくなると、リズムが乱れます。生活習慣を整えてリズムのある生活を送るようにしましょう。

3) 楽しみながらリハビリを

誰でも好きなことには関心を持ちます。映画もパチンコも植木の手入れも良いリハビリになります。周囲のものは、本人が好きなこと、やりたいことを上手に聞き出し、それが実現できるようにもっていきたいものです。

4) 仲間同士で励まして

同じ障害を持つ仲間がいることは励みになります。医療機関、福祉センターや保健所などで地域リハビリ教室などに参加したり、いつも行く公園で新しい仲間を作るのも楽しいことです。

5) 根気と粘りでがんばろう

気落ちしたり挫折したりすることもあります。自分自身のことですから、常に前向きの気持ちを持ち、根気強く続けましょう。

6) 大切にすることは使うこと

身体を使わないでじっとしていることは良くないことです。本当に大切にすることとは、実は身体をできるかぎり動かして機能を使うことです。

7) 寝込まぬためには歩くこと

「寝たきりになるのは簡単です。数日間、ひたすら寝ていると歩けなくなります」と、私は患者さんに話しています。手足のマッサージより、体重をかけた歩行のほうが筋力増強や関節拘縮予防になります。散歩をすすめるコツとして、「疲れていても天候が悪くても会社には通勤しますよね。散歩は、『健康を保つための会社』に通勤することだと思って、出かけてみましょう」と誘ってみてはどうでしょうか。

8) 日々の動きがリハビリだ

筋力訓練だけがリハビリと考えないで、トイレに行くや洗濯物をたたむといった日常生活動作のすべてがリハビリです。トイレの回数が多いときは「訓練の機会が増えた」と考えれば、面倒ではなくなるでしょう。

9) 残った力をフル稼働

できないことを嘆くのではなく、できることを評価してそれを伸ばしていくことがリハビリのもっとも基本的な姿勢です。疾病や障害の程度によって、さまざまな福祉用具を有効に利用しましょう。

10) 創意と工夫は頭のこやし

創意や工夫をすると、リハビリを楽しく前向きな気持ちで取り組めるようになります。

人から言われたことだけをするのではなく、自分で考え行動するようにしましょう。

22. 割り切り上手は、介護上手

多くの認知症の人は、家族が一生懸命お世話しても、否、お世話すればするほど認知症の症状をひどく出すものです。家族はまじめで熱心であるあまり、精神的にも身体的にも消耗しきってしまいます。

こんな時、誰かが別の見方、考え方を教えてあげて、家族が上手に割り切ることができるようになると、介護はずっと楽になります。

「冬でも裸に近い状態で一晩中動きまわっていて、何回着せてあげてもすぐ脱いでしまいます。夏は夏で、午後3時ごろになると雨戸を閉めてしまい、厚着をしています。汗をかいて暑そうなので着物を脱ぐように言っても聞き入れてくれません。カゼをひいたりするのが心配です」

「お風呂にはいるのをいやがって困ります。主人に手伝ってもらってやっと入れているのですが、毎日がまるで戦争です」

快適で文化的な生活を楽しんでいる私たちは、認知症の人に対しても、自分たちと同じ基準や感じ方を当て嵌めようとしがちです。もちろん、そのことは、「思いやり」という点では大変重要なことです。しかし、様々な規制や拘束から抜け出た認知症の人にとっては、介護者の気持ちを理解出来ず、かえって煩わしいこと、余計なこと、無理やり押し付けられることなどと感じられることが多いようです。

そんな時、次のような考え方をすると、混乱から早く抜け出せると思います。

「せいぜい数十年前までの日本や、今日でも世界の各地の現実をみれば、清潔な環境、豊富な衣食、安全快適な生活、毎日の入浴などはむしろ異例であって、それこそ約百万年の人類の歴史からみれば逆に”異常”である。普通でないのはむしろ私たちのほうで、認知症の人は正常な行動をしているのだ。」

実際問題としても、苛酷な環境で裸に近い状態で生活している人が、皆カゼをひくわけではありません。テーブルや床の上に落としたものを食べただけでお腹をこわすことはありません。

介護に行き詰まったら発想の転換をすることが大切です。この発想の転換は一人だけでは難しいので、認知症相談や家族の会での話し合い、介護教室や本などで他人の経験を聞き適切なアドバイスを受けることで容易になることが多いのです。

認知症の人を介護する中心はあなたです。上手に割り切って負担を軽くして長続きのする介護を心がけてください。

23. 豊かな老後とは

「あなたが豊かな老後を送るために必要と思われる条件をあげてください」と、問われたとき、皆さんはどう答えますか。

おそらく、どの人も真っ先にあげるのは、「健康」でしょう。「寝たきりになったり、呆けたり、癌のような怖い病気になってしまったら、豊かな老後なんて考えられない」「健康であってこそ人生を楽しむことができるが、病気になってしまえばすべてが失われてしまう」との思いは、だれもが共通のものでしょう。

つぎに、「これまでは、仕事、子育てのため夢中で過ごしてきた。老後という、時間的に余裕のある時期になって初めて、自分の趣味や旅行などを存分に楽しむことができるようになった」「定年後の第二の人生も、若いころから身につけた技術を生かして世のためになる仕事を続けたい」「独りきりの生活よりも、子供たちや孫に囲まれて生活したい。たとえ、一緒にいることでの煩わしさはあっても・・・」などの言葉から理解できる、豊かな老後の第2の条件は、「いきがい」と言えるでしょう。

第3の条件は、「経済的充足」。健康で家族と一緒に生活であっても、明日食べる米もない、医療費が非常に高く病気になったらどうしようなどの不安が日々続くようであれば、豊かな老後を送ることはできません。

「健康」「いきがい」「経済的充足」の3条件は、豊かな老後を送るために絶対的に必要な条件と誰もが認めることと思います。

しかし、この条件の1つまたは2つが満たされなくなったとき、わたしたちの「豊かな老後」は脆くも崩れ去ってしまうものでしょうか。私が往診している、寝たきりや認知症、癌の末期患者さんたちは、「健康」という条件では最も悪い状態にあるわけですが、家族から暖かな素晴らしい介護を受けているのを目の当りにしますと、「この人たちは十分豊かな老後を送っているといって良いのではないか」といつも思います。また、経済的には厳しくても、互いに理解し支えあって療養生活をおくっているご夫婦からは、ほのぼのとした豊かさを感じるものです。

結局、豊かな老後の最も基本的な条件は「人間関係」にあるのではないのでしょうか。

私たちがさまざまな援助を必要とする状態になったとき、家族や周りのものが自分をどう理解し支えてくれるか、また、自分もそのような援助を快く受け入れられるかという、人間関係が最も大切であると思います。安定した人間関係が作られるための、支援する社会的な輪を作り上げることが、自分の老後を豊かにするのだという認識が重要です。それは、取りも直さず、私たちの日々の生き方にあるのではないのでしょうか。

(呆け老人をかかえる家族の会神奈川支部機関紙 No.86、1991.8)