

「ボクはやっと認知症のことがわかった」 著者：長谷川 和夫（はせがわ かずお）

昨年（2020年）の11月3日にNHKスペシャル「認知症の第一人者が認知症になった」の再放送があった。「人生を認知症医療に捧げてきた認知症専門医が認知症になったという現実をどう受け入れ、何に気づくのか。誰もが認知症になりうる時代。長谷川さん（90歳）の姿を通して認知症を生き抜くための手がかりや希望をつむぐ」という内容であった。そして、長谷川氏をとりまく家族のサポートと本人の穏やかな表情とまだできる限りの心遣いをしようとしている姿が感じ取れたのである。

本書は、「長谷川氏が2017年10月、講演会の演壇上で、自身が認知症にかかっていることを打ち明けなのである。そんな長谷川氏が、患者となってわかったことを含め、認知症とは何か、周囲の人々が患者とどう向き合うべきか、患者としてどう生きていこうと思っているかなどを真摯に語りかける。」という内容である。

また、読売新聞東京本社編集員の猪熊律子氏が本人と共に著作者となっている。猪熊律子氏は社会保障を専門として、アメリカの留学を含めこの分野に精通している人物である。長谷川氏の認知症公表の取材を通して2017年11月16日読売朝刊で「想う精神科医長谷川和夫さん」掲載。翌年「時代の証言」という連載にも登場している。長谷川さん自身をよく理解している人物である。

公表は、公演中に「みなさんの前でこういふと（主催が）困るかもしれないけれど、じつは（ボクは）認知症なんですよ」という言葉が自然にでたということである。講演中に「ボクもこのとおり、普段どおり生活を送っていますよ。ということ、その場のみなさんにお伝えしたいと思ったのです。」また、突然の公表でしたが「みなさん、とても真剣に、そして温かく受け止めてくれました」と言われ、本人の人柄を感じさせられたのである。

また、「認知症のありのままを伝えたい」それが自分の生きる道だとも言われている。

本書には、認知症に関する専門分野の記述もありますが、表題のとおりご本人が専門家として認知症をどう生き抜くかとしているのか、その手がかりや、病に対する希望などについて、私の心に残った本書の内容を本人の言葉で伝えていきたい。

★「置いてきぼりにしないで」（何もわからいと思わないで）

認知症の人が何も言わないのは、必ずしもわかっていないからではない。悲しみや切なさは認知症の人にもある。何かを決める時は相談してほしい。

★「時間を差し上げる」（考えを言葉にするのは時間がかかる）

まず本人のことをよく聞いてほしい。かってに決めてしまうと戸惑い、混乱して思ったことが言えなくなる。「今日は何をなさりたいですか」「今日は何をなさりたくないですか」その人が話すまで、注意深く聞いてほしい。

★「笑いの大切さ」（本人と家族の笑い）

特に認知症になり、つらい感情が続くときは、笑いが大切であると認知症の本人と家族の方が言われている。以前私がテレビでみた母親の介護に疲れた娘さんが、日々の認知症の母親のしぐさや、繰り返し話す状況を日記風の漫画にして見せている姿が放映されていた。それを毎日母親と見ることによって、思わず二人が笑ってしまう様子があった。そして笑いの大切さを知る心を娘さんが感じたという内容を思い出したのである。

★「大丈夫だよ」（ある家族の一場面）

本人は「家族のことがわからない」といった時、孫が「私はおじいちゃんのことをよく知っているから大丈夫。心配いらないよ。」これを聞いて義父は安心したようだ。認知症になって、無視されたり、軽んじたり、人格が失われた扱いをされるとひどく傷つくものである。「しっかりしてよおじいちゃん」などはこれにあたる。

★「深い無力感」（50歳代の患者事例：音楽が好きでオルガンやピアノ演奏ができなくなった）

筆者が医療で対処できなくて深い無力感に襲われた事例：20年後本人のメモが見つかった。「メロディー、美しい高鳴りは永遠に与えないのだろうか。いろんなメロディーがごっちゃになって気が狂いそうだ」と悲痛な叫び、心のうごめきが書かれていた。もっと寄り添う治療ができなかったのか。新たな決意を固めたのである。

★「死を上手に受け入れる」（今思っていること、心がけること）

- ・認知症になって失ったものもあるけど、世界が広がったものもあった。
- ・外国の患者で「私は最も私らしい私に戻る旅にでるのだ。」その道を今、ボクも通っている気がする。
- ・明日やれることは、今日手をつける。とにかく少しでも手をつける。それが未来に足を伸ばしたことになる。未来に希望が持てるし、楽しみも増える。何よりも自分自身が安心できる。未来はやがて「いま」になる。「いま」が一番大切。昔のことを思い出しているのは「いま」なのだ。
- ・「一回きりの死を上手に受け入れて旅立っていきたいと思っています。」としめくくっている。

今まで、医者立場で、患者のことを考え、論文作成・講演会などをしてきた人が、今度は「認知症」という患者本人の立場で書かれた書物である。共著の猪熊氏が上手く本人の生の言葉を引出されているのは、猪熊氏の専門分野で、しかも長谷川氏をよく知っているから完成した書籍だと思ったのである。