

●認知症のお話し

■インタビュー記事をご紹介します：

H30年3月16日の朝日新聞のオピニオン&フォーラムに「認知症になって」という題名のインタビューが載っていましたのでご紹介いたします。インタビューを受ける方は医師の長谷川和夫先生です。長谷川先生は「**長谷川式認知症スケール**」を作ったとても有名な先生で、昭和4年生まれの89才です。

認知症の専門医が自らの認知症を公表すること*にいささか*ショックを受けました。その記事の一部をご紹介します。

1) 自身の認知症を疑ったきっかけはどんなことでしたか：

「自分が体験したことに確かさがなくなった。「かぎを閉め忘れたんじゃないか」といっぺん確かめに戻る。確かに大丈夫だ。普通はそれでおしまい。でもその確認したことがはっきりしない。そしてまた戻ることもあって」

2) 昨年11月に専門病院を受診、「**嗜銀顆粒性認知症：しぎんかりゅうせい認知症**」の診断。このタイプは物忘れや頑固になる。進行は遅いという。(私ははじめて聞く病名です)

3) 「僕が告白して講演などで体験を伝えれば、普通に生活しているとわかってもらえる。認知症は暮らしの障害で、暮らしがうまくいくかどうかがいちばん大事」

4) 「今日が何月何日なのか、時間がどれくらい経過したかがはっきりしないけど、不便だと感じることはあまりない。夫婦2人だけの生活で、やるべきことは毎日ほぼ同じだからね」

5) 本人が発信することで「隠すことはない」「年を取ったら誰でもなるんだな」と皆が考えるようになれば、社会の認識は変わる。

6) 人生の色々なことを体験して、最後の段階に来た。老いることは死に近づいてきたこと。この世に生きている間は講演に限らず、自分ができて、他の人の役に立つことをやり続けていきたい。

■長谷川式認知症スケール：

私たち臨床医が日常よく使う質問形式の簡単なスケールです。30点満点で20点以下の場合、認知症を疑いますが、確定診断ではありません。認知症検査の入り口です。画像診断や専門医による診察も必要になります。一度ご家族やパートナーとやってみてはいかがでしょうか。

■出来事：

1) 私も車の鍵をかけたかどうか不安になり、一度戻って確認することがあります。確かに大丈夫です。これまで鍵を閉め忘れたことは一度もありませんが、不安はあります。そこで“**決まりごと**”をするようにしました。鍵をかけたとき、必ず“**指さし確認**”をし、“**鍵をすぐポケットにしまいます**”。鍵を手を持っていなければ、鍵をかけたということにしました。この決まりごとをしてから不安はなくなりました。

2) よく患者さんから“**薬を飲み忘れる**”という話を聞きます。薬を服用したらカレンダーにチェックを入れるように勧めています。カレンダーにチェックがあるかどうか確認します。1週間に1度くらいならだれにでもあることですが、1か月分の薬を処方して、3ヶ月も来院しないという方もいます。薬を服用することを完全に忘れていきます。ご家族に連絡して、来院の上、認知症のテストをします。多くの場合は認知症です。患者さんがご家族と同居している場合はいいのですが、独居の場合は困ります。ある患者さんは身体的にはとてもお元気で、毎日30分以上散歩をします。そこで散歩のコースに医院を入れてもらい、医院でお薬を飲むようにしています。おおむね経過良好です。

改訂長谷川式 簡易知能評価スケール(HDS-R)

No.	質 問 内 容	配 点	記 入
1	お歳はいくつですか？(2年までの誤差は正解)	0 1	
2	今日は何年の何月何日ですか？何曜日ですか？ (正解で各1点)	年	0 1
		月	0 1
		日	0 1
		曜 日	0 1
3	私たちが今いるところは、どこですか？ (自発的に正解が出れば2点・5秒おいて、家ですか？病院ですか？ 施設ですか？の中から正解すれば1点)	0 1 2	
4	これから言う3つの言葉を言ってみてください。(復唱成功で各1点) (復唱テスト後)あとでまた聞きますのでよく覚えておいてください。 (以下の系列のいずれか1つで、採用した系列に○印をつけておく) 1: a) 梅 b) 猫 c) 電車 2: a) 桜 b) 犬 c) 自動車	0 1 0 1 0 1	
5	100から7を順番に引いてください。 (100-7は？それからまた7を引くと？と質問する) (成功で各1点。最初の答が不正解の場合は打ち切る)	答: (93)	0 1
		答: (86)	0 1
6	私がこれから言う数字を逆から言ってください。 (6・8・2) 次に (3・5・2・9) (成功で各1点。3桁の逆唱に失敗したらそこで打ち切る)	答: 2・8・6	0 1
		答:9・2・5・3	0 1
7	先ほど覚えてもらった言葉をもう一度言ってください。 (自発的に回答があれば各2点) (もし回答がない場合、以下のヒントを与え正解したら各1点) a) 植物 b) 動物 c) 乗り物	a:0 1 2 b:0 1 2 c:0 1 2	
8	これから5つの品物を見せます。それを隠しますので何があったか言ってください。 (品物1つにつき1点) (答 : 眼鏡・ゴルフボール・歯ブラシ・鉛筆・ハサミ)	0 1 2 3 4 5	
9	知っている野菜の名前をできるだけ多く言ってください。 (答えた野菜の名前を右欄に記入する) (途中で詰まり、約10秒待っても出ない場合はそこで打ち切る) 5個までは0点 6個=1点 7個=2点 8個=3点 9個=4点 10個=5点	0 1 2 3 4 5	
満 点 : 30 カットオフポイント : 20/21(20以下は認知症の疑いあり)		合計点	

