

当病院で活動されているドクターに、各専門分野での取り組みや、医療への想いを語っていただきます。



vol.4

メンタルヘルス科 診療部長

竹内 淳子 たけうち じゅんこ 先生

専門：メンタルヘルス科 得意分野：認知症

——先生が座長をつとめる「じゅんちゃん一座」は、今や県内のみならず全国的にも注目され、活動の範囲を広げられています。改めて、結成のきっかけをお聞かせください。

十和田市では、上十三医師会が主催になって以前から「上十三もの忘れフォーラム」が開催されてきました。年々参加者が増え、最近では1000人近くの市民が参加するようになり、「今年はいつ？」と市民から問い合わせがくるほどの人気になっています。フォーラムでは、前年のフォーラムの参加者に実施したアンケートを参考にしたり、認知症に関して、社会的・医学的に話題になっていることなどを取り上げてきています。そのようななか2012年度の「もの忘れフォーラム」の企画会議のときに、前年のアンケートに「寸劇をみて認知症を勉強したい」という市民の声がありました。医者による専門的な内容中心の講義もよいけれど、たしかに、寸劇というのは、認知症を普及啓発するのに非常に有用な手法です。「気仙ぼけ一座」という全国的に活動している団体があるということも知っていました。その「気仙ぼけ一座」をフォーラムによぼうという声もありました。けれども、十和田市内で実際の実務にあたっている保健師や介護支援専門員たちが、いろいろな研修で寸劇をやっているという、そういう実績もありましたので、「十和田市の自前のメンバーで寸劇をやれるよね?!やろうよ!」ということで、フォーラムの企画メンバーが声を掛け合い、12名の仲間が集結し、「じゅんちゃん一座」が2011年12月1日に結成されました。



一座のメンバーは、介護支援専門員、介護福祉士、保健師、精神保健福祉士と、認知症に関わる様々な職種が集まりました。どのメンバーも、専門職としての実務能力は非常に高いのですが、役者としての演技力、シナリオ作り、小道具・大道具作りにまで幅広く高い能力をもっていて、これは実際に活動をして、毎度毎度びっくりしています。一座の寸劇の台詞は、全編南部弁なのですが、メンバーのみんなが南部弁の使い手であることも驚きでした。

—ありがとうございます。毎日のお忙しい診療業務の中、「じゅんちゃん一座」をパワフルに続けられていらっしゃいます。その原動力を教えてください。

私がパワフルということではなく、一座のメンバーがパワフルで、それに「座長」である私が必死についている感じです。では、なぜ一座のメンバーがパワフルでいられるのか？その一番の原動力は、一座のメンバーが日々の認知症に関わる業務の中で感じている、「認知症について知って、行動をほんのちょっと変えれば、認知症の人も、周りの人もハッピーで暮らせるはずなのに」という想いではないかと思っています。

「認知症の人は、ぼけているから、自分がぼけているのもわからない。どうせ何もわからないんでしょ？」とはよく言われることです。しかし、実際には、「忘れっぽくなってきて、この先どうなるか不安」「家族に迷惑をかけている」などと、つらい気持ち、不安な気持ちを抱えながら生活している人がたくさんいます。また、ちょっとしたサポートや見守りがあれば、住み慣れた我が家で暮らし続けることができるのに、そのサポートが得られず、自宅で暮らすのを諦めた人もいます。

家族などの、周囲の人の気持ちもつらいものです。自分にとって大切な人、恩義のある人が、日々衰えていく（認知機能がおちていく）のに直面するのは、かなしいことであり、つらいことでもあります。衰えを認めたくない気持ちが強いせいで、新しいことを覚えられないという特性をもつ認知症の人に、「何回も同じことをきいて！」「なぜこんなこともできないんだ！」ともの忘れを指摘したり、怒ったりしてしまいます。その結果、怒られた認知症の人が、落ち込んだり、ひがみっぽくなったり、怒りっぽくなる。そういう悪循環にはまってしまった人たちを、一座メンバーはたくさん知っています。

そういう、認知症という病気を知らないため、適切な対応を知らないため、介護についてのサービスについて知らないために生じる、不条理、悪循環を断ち切り、認知症の人も、周囲の人も、日々穏やかに、お互いを尊重しあい、学びあえる、成熟した関係がある、家庭、社会にしていきたいという共通の思いが、一番の原動力だと思っています。

そして、一座の公演をみた人たちの反応も、大きな力になっています。小学校で公演をやったときには、「いままでおばあちゃんにきつい言い方をしていたけれど、今度から優しく声をかけます」という感想が寄せられました。これからの社会を担っていく小学生が、認知症の人と関わる時に大事なことを理解してくれました。また、レビー小体型認知症をテーマにした公演をやったあとには、「あの寸劇をみて、自分のだんながレビー小体型認知症だと思った」と、外来受診してくれた方もいます。運転免許返納についての寸劇をみたかたから、「自分は家族に勧められて免許を返納したけど、ずっと失敗したと思っていた。でも、寸劇をみて、返納が間違っていないということがわかった」という感



平成30年「病院ふれあいまつり」での公演の様子



想を寄せた方がいました。こういう反応があるからこそ、私たちの活動のモチベーションが維持されています。

そして、講演と寸劇を組み合わせた一座の公演は、認知症の普及啓発を行うためのツールとして、非常に有用なのですが、なかなか接することのない他職種の人と接することで、よくいわれる「顔のみえる関係」が、できました。また地域包括ケアにおいて重要な社会資源になる、警察、金融機関、商店などとも、一緒に寸劇のシナリオを考えたり、寸劇に出てもらうということで、関係をきずくことができました。こういうよい反応、良い変化が私たちに返ってくることが、次の活動に繋がるという、良い循環ができあがっているのだと思います。

——超高齢化社会を迎える中、認知症は我々市民にも身近なものになっています。日常生活で特に気をつけるべきことがあればお知らせください。



これを気をつけて生活すれば絶対に認知症になりませんといえるものは、残念ながらありません。しかし、高血圧、糖尿病や高脂血症などの生活習慣病をきちんと治療しておくことは、血管性認知症を防ぐ意味でとても大切です。また、糖尿病の人は、血糖が正常な人に比べて、2.1倍、アルツハイマー型認知症になりやすいという報告もありますので、血糖のコントロールは非常に重要です。

ただ、どんなに健康管理に気をつけていても、認知症になる方はいます。そして、誰が認知症になるのか、予測することは出来ません。なので、自分がもしなったときのために、わたしは「貯金」をすすめたいと思います。貯金とはいいましたが、お金の「貯金」ではなく、「絆の貯金」です。弱ったときに気にかけてくれたり、困ったときに手を貸してくれる人、そういう人を作る、誰かのそういう人になっておく、こういうことが、長寿社会を生きていくためにとても重要なことだと思っています。すぐにでも「絆の貯金」をはじめてほしいと思っています。

——「じゅんちゃん一座」の今後の”野望”を教えてください。

じゅんちゃん一座の真の「野望」は、認知症になってもその人らしく、その人が望む場所で、望む生活が安心・安全な状態で、できるようになることです。

でもその野望が果たされるためには、地域の人たちが認知症について正しい知識を得て、適切な対応をとれるようになることが欠かせません。ですので、子どもからお年寄りまで、全ての年代のひとの認知症に関しての理解がさらに深まるようにしていくこと、そして、行動をおこせるようになることが「野望」です。

その野望達成のためのまずは種まきとして、「青森県 40 市町村で公演をする」というのがあります。この野望は、2019 年 8 月 21 日に達成しました。さらに「日本 47 都道府県で公演をする」という「無謀」もあって、こちらの達成状況は 2019 年度末で、北海道、青森、岩手、秋田、宮城、山形、福島、新潟、京都、岐阜、三重、宮崎、沖縄の 13 道府県に行くことになります。

実は、「NHK のど自慢にでて、じゅんちゃん一座のメッセージを電波に乗せて日本中に伝えよう！」という「野望」もありますが、これに関しては、二回挑戦しましたがけれど、二回とも土曜日の予選出場

どまりです（このため、NHK の青森県のローカルな電波にはのることができました）。多芸多才のメンバーが揃ったじゅんちゃん一座なのですが、鐘を3つならすことができるほどの歌手はいません。でするので、メッセージ性と演出が大事だと思っているのですが、日曜日の本戦出場を果たすために具体的にどうしたらよいのか、こればかりは、一座も攻略方法をみつけることができていません。いい案があったら、是非教えてほしいです。

——最後に市民の皆さんへメッセージをお願いいたします。



いまよりも寿命が短かった時代は、認知症が珍しかったかもしれませんが、いまのように長生きできるようになると、約3分の1の確率で認知症になると考えておいた方がよいでしょう。

自分も認知症になるかもしれない、そのときにどういう風に周りの人に接してほしいか、そういうことを考えて、自分の周りの認知症の人に接してほしいです。そして、自分がもし認知症になったら、どういう十和田市であれば、認知症という病気を抱えながらも幸せな生活をおくれるか、そういうことを考えて、人とつながってほしいと思います。

「じゅんちゃん一座」表彰歴

「じゅんちゃん一座」表彰歴		
H26.3.20	日本公衆衛生協会	第4回衛生教育奨励賞
H28.11.8	ソロプチミスト日本財団	平成28年社会ボランティア賞
H29.5.26	日本認知症ケア学会	平成29年度読売認知症ケア実践ケア賞
H29.12.25	青森県	平成29年度青森県ふれあい活動功労者感謝状
H28.1.26	青森県警 十和田警察署	警察協力功労者感謝状
H30.1.24	青森県警 十和田警察署	警察協力功労者感謝状

「じゅんちゃん一座」年度別公演テーマ

「じゅんちゃん一座」年度別公演テーマ	
H23・24	『もの盗られ妄想』 (※H29 認知症ケア学会発表)
H25	『徘徊』
H26	『介護うつ』・『特殊詐欺～オレオレ詐欺』(警察協働)
H27	『レビー小体型認知症』 (※30年認知症ケア学会発表)
H28	『運転免許返納』(警察協働)
H29	『特殊詐欺～還付金詐欺』(警察協働) (※31年認知症ケア学会発表)
H29	『若年性認知症』
H30	『高齢者てんかん』

所属学会：日本精神神経学会

資格情報等：日本精神神経学会精神科専門医制度指導医、日本精神神経学会精神科専門医、精神保健指定医、日本医師会認定産業医、厚生労働省認知症サポート医