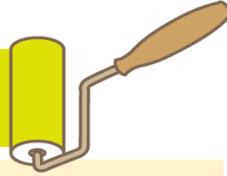


# コロナ時代における認知症との付き合い方



## コロナによる影響



この度の新型コロナウイルス感染症の世界的流行は、人々の生命や健康に甚大な影響を及ぼす上、経済的にもリーマンショックを超えるようなダメージをもたらしました。私たちは『新たな日常』を模索しなければならない事態になりました。多くの学会や医療・福祉関連の会議なども、中止やWEBでの開催を強いられることになりました。認知症ケアにおいても、感染者への対応、院内感染対策や施設内感染対策、介護サービスの提供の困難や制限、社会的孤立、差別等による人権侵害、さらには環境や状況の変化も、大きな心理・社会的ストレスをもたらし、不安や恐怖、強い怒り、興奮、不眠など様々な精神症状を生じさせます。日本では5月25日に緊急事態宣言が解除されましたが、現在もなお感染の第二波・第三波と呼ぶことができるような感染状況が続き、中・長期的な政策的対応が求められます。

一般の方々も趣味の会や習い事を控えることになりました。私の知る高齢者の方も、謡い、三味線などの楽器演奏、舞踊、和裁・洋裁、ヨガなど、長く続けていた習い事に行けなくなりました。認知症の人も同様です。習い事に行けないばかりか、人によっては隔離や自宅待機を強いられたひともいます。現在も同様の状況に置かれている人が少なくありません。これは感染拡大防止のためにやむを得ないことではありますが、一般の人でさえ行動の自由を制限されることで、喜怒哀楽の感情が失われたり、強い不安に襲われたり、周囲の状況が他人事として感じられたり、自分がいじめられ疎外されていると感じるような、拘禁反応に準ずる状態が生じることがあります。親しい関係の人が感染のために隔離されると、残された人が引き離された不安や抑うつを感じることもあります。これらの反応は特別な人に起こるものではなく、誰にも起こり得る反応です。そして、拘禁反応は、ふつう隔離が解除されれば改善しますが、こうした状態が長く続くと、精神的・身体的な不調を遺す可能性もあります。

教えてくれるのは  
この先生！



東京慈恵会医科大学精神医学講座  
一般社団法人栄樹庵  
繁田 雅弘 先生

自粛中

## どのように付き合っていくか



精神的・身体的な健康を保ち、心理社会ストレスを減らすには、例えば、親しい人と話す、互いにねぎらう、睡眠や食事など規則正しい生活を送る、これまでと同様の生活リズムを維持するなどに努め、自らの健康維持能力（レジリエンス）を最大に発揮できる

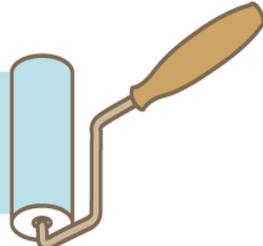
ようにしなければなりません。特に、外出やイベントを自粛している現在、運動量も減ると考えられますので、適度な運動も心がける必要もあります。人との交流も減ってしまうと考えられますので、電話やメール、手紙など他の方法で、交流を図る必要があります。自宅でできる活動（読書、映画鑑賞、創作活動、ゲームなど）を楽しむことも今まで以上に必要になりました。

健康な人でさえ、上記のような精神的な不安定の可能性があるのですから、認知症の人にとっては、そのリスクがさらに上がることは間違いありません。認知症の人では、新型コロナウイルス感染拡大の前から、様々な理由で隔離や行動制限を受けている人もいます。やむを得ないとはいえ精神症状や精神的不安定のリスクはすでに上がっている状態です。そこに感染拡大による環境や状況の変化が重なるのですから、心身が抱える日々の困難は想像を遥かに超えるものでしょう。

しかし、新型コロナウイルスの感染拡大によって症状の悪化や新たなリスクの増大をきたした人ばかりではありません。外出や対人接触を減らすことで精神的な安定を得た人もいます。もともと外交的でなく、人との交流が不得手な人は、人と交流することが苦痛だった人もいます。そうした人は、心の安定が得られた人もいます。新型コロナ感染後も、感染前となんら変わらない生活を送っている認知症の人と家族もいます。家族は今までできていたことができなくなり、また施設に入所している家族に会うことができず、どうしていいか分からずに不安になっている人が少なくありません。しかし一方で、施設に入所している認知症の人の中には、こうした状況だからやむを得ないと、家族をなだめてくれる人もいます。また、家族が在宅勤務やテレワークを強いられたことで、認知症の人とより長い時間を過ごすことになったことが、認知症の人への理解を深め、精神的に安定した認知症の人もあります。認知症の本人とじっくり話すことができ、若かりし頃の話も聞いて、新たな面を発見できたりした人もいます。もしかしたら、私たちは良かれと思って認知症の人に、本人たちの望まないことを強いてきたかもしれません。また、本人たちの一番望んでいたことを、してあげられなかったかもしれません。



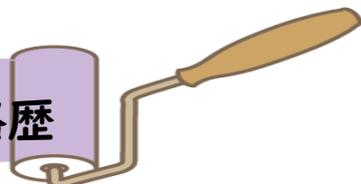
## 認知症の人の 『新たな日常』を考える



Withコロナの時代に、私たちは、新たな生活を模索していかなければならないことが謳われています。そして、認知症の人の『新たな日常』を考えるにあたって、医学や認知症ケアの知識や方法論をひとまず横において、まずは認知症の人とコミュニケーションをとって、時間と場所を共有してみませんか。認知症の人の場合、まずは本人のやりたいことをあらためて尋ねてみませんか。また、やりたいことを本人と一緒に考えてみませんか？そして認知症の人の感じる心地よさとは何か、安心とは何か、本人が求めていることとは何か、それぞれの認知症の人について考えてみませんか。それぞれの認知症の人の望むことと望まないことを、つかむことができたなら、その時は認知症ケアの知識と経験の出番です。私たちが新型コロナ感染拡大後の新たな『新たな日常』を作るのと同様に、認知症の人の『新たな日常』を考える時期に来ていると思います。



## 繁田雅弘（しげた まさひろ）先生の御略歴



**現職** 東京慈恵会医科大学 精神医学講座 教授，首都大学東京 名誉教授

東京慈恵会医科大学卒業後、同精神医学講座に所属。

平成4年～7年(1992-1995) スウェーデン・カロリンスカ研究所客員研究員

平成15年(2003) 東京都立保健科学大学 教授

平成17年(2005)～22年(2010) 首都大学東京（都立大学）健康福祉学部学部長

平成23年(2011)～26年(2014) 首都大学東京（都立大学）副学長

平成29年 東京慈恵会医科大学 精神医学講座 教授

平成29年 首都大学東京（都立大学）名誉教授

**社会的活動**：日本認知症ケア学会 理事長、老年精神医学会 理事、東京都認知症対策推進会議 副議長

**著書**：『認知症の精神療法 アルツハイマー型認知症の人との対話』ハウス出版 2020年