

**脳と神経 被災地と認知
症：1 恐ろしい光景見たあ
の日**

三陸の海が窓の向こうに広がる。アワビをいっぱい買ったよ」と宮城県気仙沼市の男性(74)は得意げに言った。すると突然、「先生に腕相撲で勝った」と話が変わった。「中学校のときの話ね」と妻(74)が笑った。

夫は9年ほど前、アルツハイマー型認知症と診断された。記憶は現在と昔を行ったり来たりする。その症状は、「あの日」を境に進んだ。

2011年3月11日。

海辺の大きな家で板金業を営んでいた。午後2時すぎ、妻は庭の作業場でワカメの芯抜きの内職を終え、夫を車で市内の医院に連れて行った。水虫の治療だった。医院の玄関から入ろうとした瞬間、激しい揺れ

に襲われた。立っていられず、うずくまった。

「津波がくるかもしれない逃げよう」。しばらくして、夫といっしょに標高30メートル以上の高台にある息子の家に向かった。何かあったら来るように言われていた。

1960年のチリ地震による津波を覚えていた。朝、母親に「津波がくる」と起こされ、もう一度寝ようとして怒られた。家族で高台に逃げた。自宅は1階が浸水した。以来、「地震のあとは津波がくる」と頭に刻み込まれていた。

大震災の直後、夫を車に乗せ、海沿いの国道45号を南へ走らせた。停電で信号が消え、渋滞した。普段は20分もかからない距離なのに、倍近くかかった。

息子の家の庭から、遠くの海を見た。波が、いま来た国道を越えて押し寄せた。家が、車が、船が、まるで模型のように流されている。頭が真っ白になり、言葉も出ない。逃げるのがもう少し遅かったら……」。ぞつとした。

この光景を一緒に見ていた夫は「寒い」だけ言って、車の中へ入った。コートも羽織らず外出したため、体が冷え切っていた。

夜、息子の家には親戚十数人が避難した。電気も水道も止まったが、親戚が持ち込んだガスボンベを使ってお湯をわかし、カップ麺などを食べた。

布団を敷き詰め、大勢で横になった。夫は眠れないのか、「家に帰っぺ」と何度も繰り返し、余震が続く、不安げな夫を隣

でなだめ続けた。「お父さん、きょうは帰れないよ」(佐藤久恵)

「患者を生きる 被災地と認知症」は6回連載します。

**脳と神経 被災地と認知
症：2 流された家めざし迷
う**

3年前の東日本大震災の夜。息子の家に避難した認知症の宮城県気仙沼市の男性(74)は、「うちに帰っぺ」と妻(74)に繰り返した。津波のことをわかっていいのか、「おれが作ったうちだから大丈夫だ」と言った。

1週間後、夫は水が引いた自宅を息子と見に行った。基礎の部分しか残っていなかった。それからは「帰っぺ」と言わなくなった。

夫は中学卒業後、板金業の見習いになり、妻は高校を卒業して洋品店などに勤めた。同い年の2人は28歳でお見合い結婚。借家に住み、夫婦で板金店を始めた。

夫に煙突の取り付けや解体作業などを一から習い、材料の採寸や帳簿管理もした。30代で一男一女を授かり、子育てに追われながら早朝から働いた。50代で建てた家は、夫婦の人生の結晶だった。2階にも台所や風呂がある。周辺でも大きな2世帯住宅だった。

そんな自慢の家を失い、1カ月ほどたつたころ。2人でスーパーに出かけ、おにぎりや総菜を買って車の中で昼食をとった。トイレから戻ると夫がいない。息子に連絡すると、「そのうち帰ってくるから放っておこう」と言われた。

実は、認知症のことを子どもに詳しく話してはいなかった。脳の神経細胞が壊れ、記憶や判断などがうまくできなくなる病气。新しいことは覚えられなくなっていたが、はた目にはわからなかった。

数時間後、警察から連絡が入った。これまでも帰宅途中に道に迷うことがあった。見つかりやすいように、青や白などの明るい色の服を着せていた。

流された自宅に帰ろうとしたらしい。靴が片方なかった。「どつしたの?」と聞くと、「カラスにとられた」と憤った。「お母さん、大変だね」とねぎらう警察官に、何度も頭を下げた。

夫は社長として仕事の段取りを把握できなくなり、一日かけて簡単な片付けをする状態だった。その分、職人の手配から煙突の取り外しまで、自分で

何でもやった。「夫は私が守る」と思っていた。

脳と神経 被災地と認知症：3 息子に迷惑かけたくない

認知症を患う宮城県気仙沼市の男性(74)は2011年4月、妻(74)が目を離したすきにスーパーの駐車場からいなくなり、警察に保護された。津波で流された家に帰ろうとしたようだった。

大震災の前、夫婦だけで暮らしていたとき、夫は家の中で尿や便をもらすようになっていた。しかし、避難先の息子の家では症状を隠すことができた。頻繁に「トイレに行こう」と促していたこともあったが、父親として気をはっているように見えただ。

ただ、大震災の日は外出先から着の身着のまま逃げたため、

認知症の治療薬を持ち出すことができなかった。近くの医院でも入手できず、気をもんでいた。

そんなとき、ケアマネジャーの尾形八重(おがたやえ)さんが、流されずに残った薬の説明書を見つけて、避難先の息子の家を探し出し、届けてくれた。アルツハイマー型認知症の進行を抑えるアリセプト。夫の病気を受けとめ始めた息子は、市内の病院に薬をもらいに行った。

息子夫婦はいつまでもいいよ」と言ってくれた。

自慢の息子だ。成績優秀で「トンビがタカをうんだ」と夫婦でよく笑い合った。高校では大学進学を勧められたが、夫には躁鬱(そううつ)の症状があり、「行きなさい」とは言えなかった。就職時に車を買ってあげることも出来なかった。息

子から不満を聞いたことはないが、「親として何もしてあげられなかった」といつ負い目があった。

介護の大変さは、さらに増していく。「一緒に暮らしていれば、きっと迷惑をかけてしまおう」と、仮設住宅に応募。5月末、高台にある4畳半二間に夫婦で移った。

テレビやエアコン、洗濯機も提供を受けた。狭いユニットバスだが、自由に入浴できるのはありがたい。「天国みたいだ」。夫は喜んだ。しかし、それもつかの間だった。

ある日、汚れた下着やシーツを乾かしに「インランドリー」に行った。その30分ほどの間に夫は知人の部屋に行き、いきなりズボンを脱いだという。

知人は「気にしないで」と言うてくれたが、謝りながら、やるせない気持ちでいっぱいになった。もつ、わずかな時間でさえ、目が離せなくなっていた。

脳と神経 被災地と認知症：4 もう限界、夫婦とも入院

息子たちに迷惑はかけられないと2011年5月末、認知症の宮城県気仙沼市の男性(4)と妻(4)は仮設住宅に移った。

4畳半2間。海辺の大きな家だったころとは、かけ離れた生活だ。近所つきあいなどの環境が一変し、夫の躁(そう)うつ(うつ)の症状も目立つようになった。延々と勝手にしゃべり続け、落ち着きがなくなって出かけたが、つた。

「壊れたベルトを買わされたから文句を言いに行く」。ある

日、「うつ」言い出した。暴力をふるうことはないが、店につくと「レジで」店長を出せ」と声を荒らげた。夫に気づかれないように、「レジの人に認知症です」と書いた紙切れを見せた。こんなときのために、いつもポケットに入れていた。

しばらくすると、夫は「家を建てる土地を売ってもらおう」と言い出した。知人宅へ連れていき、車の中で待っていると「だめだった」と戻ってきた。「残念だったね。じゃあ帰ろう」。夫に言った。

どう接すればいいのか。「認知症の人と家族の会」のつどいに参加して経験を分かち合った。本を読んだりした。病気のだから否定するのではなく、受け入れて行動を促すように心がけていた。

震災を境に尿や便をもらす頻度が増え、外出中の車の中

で何度もおむつを換えた。仮設住宅の近所にも迷惑をかけ、肩身が狭かった。先の見えない将来への不安も入り交じった。そんな13年初め、ショートステイ先から連絡があった。「離婚届を3枚もらいに行く」と夫が騒いでいるという。病気とわかっていても、「なぜ、そんなことを言うの」と全身の力が抜けた。「お父さんと一緒に海に飛び込んでしまいたい」と悩むようになった。

働き者で快活だった表情が失われ、「死にたい」と繰り返した。ケアマネジャーの尾形八重さんや仮設住宅をまわるボランティアの人たちが気にかけてくれた。尾形さんは「一緒に病院に行って相談しよう」と声をかけた。

市内の精神科で夫の状態を話した。躁状態を落ち着かせるため、入院して薬で調整す

ることになった。そして「お母さんも入院して少し休みましょう」と医師は言った。うつこの症状が激しく、薬による治療が必要との判断だった。

脳と神経 被災地と認知症：5 津波で「心も壊れた」



施設の部屋から海をながめる

認知症を患う宮城県気仙沼市の男性（74）は2013年春、躁うつ（うつ）症状が激しくなり、市内の病院の精神科に入院した。仮設住宅で介護する妻（74）も、うつこの症状が進み入院した。「お父さんと死にたい」と思い悩むようになってい

片時も目が離せなかった夫と距離を置くことで、少しずつ落ち着きを取り戻した。認知症などの病気がないことを確認し、1カ月後に退院した。

夫は日常生活に部分的な介護が必要とされる「要介護2」。躁うつ症状もある。どう介護していくか、ケアマネジャーの尾形八重さんや医師らと話し合った。一緒に暮らせば、妻はまた人一倍頑張ってしまう、精神的に追い込まれてしまう。夫はひとまず介護老人保健施設に入所させることになった。

関東地方で暮らす娘に伝えると、「お父さんのこと、捨てたの」と言われた。

大きな家で暮らしているとき、「ここでお父さんを介護しながら、2人で何とかやっていける」と思っていた。子どもたちに迷惑をかけず、年金と貯金でまかなえるはずだった。しかし、津

波がすべてを流した。「心も壊れてしまった」

現在、夫は同県南三陸町の施設に暮らしている。バスとタクシーを乗り継いで、片道2時間近くかかる。

バレンタインデーの翌日。大雪の予報の中、チョコレートを持って訪ね、手渡した。夫は受け取り、「だれかにとられる」と大事そうに枕の下に隠した。

海の見える部屋で、板金の仕事の話を始めた。夫はよく職員に「みんなでジューズを買って」とお金を渡そうとする。

昔の習慣で振る舞いたくなるんでしょうね」と介護福祉士の菅原（すがわら）いずみさん（31）はいつ。

「稼ぐよ。家を建てる」と威勢のいい夫に、「お父さん、それは大変だ」と笑う。

仮設も人が減った。布団の中で思ってしまう。明日がこないとい。でもすくなく、子どもたちのために、お父さんを残しては死ねない」と思い直す。震災から3年。低い天井の下、そんな思いで眠りにつく。

脳と神経 被災地と認知症：6 情報編 地域で見守る

認知症の人や家族を孤立させない!

避難所	雑音の少ない、トイレに行きやすいスペースをゆずってあげる
仮設住宅	徘徊などを見かけたら話しかけ、家族や地域包括支援センターなどに伝える
新しいコミュニティ	意識して隣近所と声をかけあい、つながりを築く



認知症の人

や家族を孤立させない!

認知症は、脳の神経細胞が通常の老化より早く減り、記憶や判断などがうまくできなくなる病気。厚生労働省研究班

によると、患者は65歳以上の15%にあたる462万人にのぼると推計される。さらに、軽度認知障害と呼ばれる「予備軍」も約400万人いるという。

患者の68%を占めるのがアルツハイマー型認知症だ。脳に特有のたんぱく質がたまっていき、脳の萎縮を引き起こす。脳梗塞（こうそく）や脳出血など脳血管障害が原因の型が20%、幻視などを伴うレビー小体型が4%と続く。

アルツハイマー型は薬で進行を遅らせることができ、早く診断がつけば周囲の人も心構えをもつ時間ができる。最大のリスクは加齢。ストレスも要因になる。「大震災そのものが大きなストレスであり、発症や悪化の引き金になる」と宮城県気仙沼市の三峰病院長の連記成史（れんぎしげひと）さん（精神科）はいう。

東日本大震災直後にうつ病や心的外傷後ストレス障害（PTSD）と診断された人を1〜2年後に詳しく検査したら、認知症が疑われるケースが少なくないという。

住居を転々としたり、家族と暮らせなくなったりして、安心できる居場所を失い、記憶障害や不眠、徘徊（はいかい）などが進む人も多い。

南三陸町地域包括支援センターの保健師・高橋晶子さんは「普段から地域で声をかけあう関係を築き、大勢で見守るしくみを作ることが大切」と指摘する。徘徊している人には、驚かせないよう穏やかに声をかけながら家族に連絡する。避難所では認知症の人が安らく場を作り、ショートステイのような活動をする方法もある。

新居を建てても、地域のつながりがなければ孤立する。特

に、交流が希薄な都市部では、新たな「コミュニティー」が作りにくいのではないかと不安になる。

「今回の震災では、都会の人們が熱い思いで私たちを助けてくれた。その思いが根っこにあれば、きっと助け合える。自信をもってほしい」と高橋さん。