

認知症になった私から“今”伝えたいこと

高齢化が進む中、認知症は今や誰もがなり得る身近な病気です。
「自分にはまだ関係ない」「認知症になると何もできなくなる」、そんなイメージを持っていますか？認知症になっても、その人の「心」や「これまでの人生」が消えてしまうわけではありません。不便さはあっても、周りの理解と協力で自分らしく暮らし続けることができます。まずは、認知症を正しく理解するところから始めてみませんか。

当事者の体験談

認知症と共に生きる市内在住のOさんにお話を聞きました。Oさんは自身の経験を生かし、病院の当事者相談員として勤務されています。語られる言葉の中に、私たちが暮らすまちの未来のヒントが隠されています。



Q これまでの人生を教えてください

喫茶店や学習塾を開いていました。学習塾は40年続け、地域の子どもたちに勉強を教え、交流する中で築かれていく信頼関係は、何よりの励みになりました。そんな毎日を送っていたので、自分自身が人生の後半に認知症という病気になるとは思ってもみませんでした。

Q 「病院に行こう」と思ったきっかけはどんなことですか

異変を感じたのは令和5年のことです。塾の授業中、毎日呼んでいた生徒の名前がふっと出てこない、授業を進めていて「何かおかしい」と感じるが増えてきました。「子どもたちの将来に迷惑はかけられない」と思い、令和7年3月、塾を閉めることを決意しました。

その後も言葉が上手く出てこなかったり、当たり前にかけていた漢字が書けなくなったりしました。さらに追い打ちをかけたのが、^{はく}白内障の手術でした。手術後、『^{もつ}せん妄』という頭がひどく混乱した状態になり、『うつ状態』も発症したことで、「生きていても迷惑になるだけだ」と毎日自分を責めていました。妻は、「このまま死んでしまうのではないかと、少しの時間でも、1人残して外出するのが怖くてたまらなかった」と言っていました。

令和7年8月、夫婦2人で病院を受診し、『^{しょうたいがづ}レビー小体型認知症』※という診断を受けました。

※レビー小体型認知症…脳内にレビー小体という異常なたんぱく質がたまり、幻視や筋肉のこばり、症状の変動を伴う認知症。



Q 診断されたときの気持ちや症状はいかがでしたか

診断された時のことは、混乱してあまり覚えていません。妻は、「だからおかしかったんだ」と腑に落ちる部分もあったようです。しばらく経ってから、自分で病気のことを調べました。『レビー小体型認知症』には、幻視が見える症状があります。私の場合は、夜に全く知らない小さな女の子たちが現れ、遊んでいる情景が見えることがあります。また日によって、調子の良し悪しが変わります。

病気になったことは嫌でしたが、「認知症になったから恥ずかしい」とは思わなかったこと、病気を調べたことで症状を理解できたこと、認知症と伝えても妻や友人と変わらない関係であったことが、認知症と共に生きることにつながったと思います。

Q 今、皆さんに伝えたいこと

認知症になったことを隠そうとしても、症状はどこかに現れるものなので、私は自分の家族や長年の友人に、病気や症状について伝えました。幸い周りの人に恵まれていましたが、世間では「冷たくされて悲しかった」という話もまだ聞こえます。

認知症の人が増えている今、『何もできない人』と決めつけるのではなく、どうすればお互いによく暮らせるか、地域みんなで考えていけると嬉しいです。

医療の進歩に期待しながら、私たち当事者や家族、地域の皆さんが集まり、本音で語り合える場が増えていくこと、その積み重ねがこれからの社会を明るく照らす一歩になると願っています。



参加してつながろう！

オレンジかふえ

認知症が気になる人など誰でも参加ができ、医療や福祉などの専門職に相談ができる居場所です。

※日程や会場などは、毎月広報紙の「おたっしやだより」に掲載しています。
今月は5ページをご確認ください。

つなぐ会

もの忘れが気になる人と家族の会です。これからのより良い暮らしや地域のあり方を一緒に話しませんか。

学んで、支えよう！

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、地域で安心して暮らすための講座です。



※参加者へ、ミトペイ100ポイントをプレゼント。

▲申し込みはこちら



▲講座を受講した四国学院大学専門学校の皆さん

チームオレンジ

認知症の本人や家族、認知症サポーターで作るチームです。本人へのサポートや地域理解を広める活動をしています。

参加希望は、地域包括支援センターまで。