

# 書評・書籍推薦文

宇野正威著「もの忘れ」の処方箋 NHK 出版

中島久美子著「介護小説 最後の贈り物」学陽書房

阿部俊明著「生きる喜び絵筆にこめて 安部俊明詩画集」北海道新聞社

三宅貴夫著「キーワードブック 医療と医学」クリエイツかもがわ

嶋田希夫著「こういう生き方もある」(文芸社)

田部井康夫「ぼけと二人三脚 デイケアの人間模様」(筒井書房)

荻原浩著「明日の記憶」(光文社)

小山明子著「パパはマイナス 50 点」(集英社)

高玉多美子著「妹になってしまった私のお母さん 母と私の介護日記」駒草出版

川崎幸クリニック院長

杉山 孝博

## 宇野正威著「もの忘れ」の処方箋 (NHK 出版、2003.2 発行)

### 推薦の言葉

川崎幸クリニック院長 杉山孝博

誰でも年をとるともの忘れが気になる。人や物の名前がとっさに出てこなくなると、このまま痴呆になるのではないかと心配になる。痴呆は高齢社会における最大の不安の一つであると言える。しかし、もの忘れがすべて痴呆の前触れかというとは決してそうではない。不安を感じている人の大部分が「年相応のもの忘れ」であって、不要な心配をしている場合が少なくない。また、「病的なもの忘れ」であっても、早期に対応すれば進行を遅らせることや症状を軽くすることができる。

そのためには、安心して対応できるための正しい知識が必要となる。アルツハイマー病の症状、遺伝、予防法、治療などがわかりやすく書かれていて、読者にすばらしい処方箋を提供しているのが本書である。

著者は、1994年、国立精神・神経センター武蔵野病院に「もの忘れ外来」を開設して、そのような不安をもった人が受診しやすいように配慮しながら、「年相応のもの忘れ」と「病的なもの忘れ」とを区別し、後者の場合早期の治療・対策の必要性を訴えてきた。

本書の特徴は、豊富な症例を示しながら、それぞれの違いや記憶のメカニズムをわかりやすく説明していることである。

アルツハイマー病は原因不明で治療法はないとよくいわれる。本書は、世界のデータを検討して、生活習慣病の一つというとらえ方も提示している。生活スタイルを心がけることで予防につながれば心強い。

アルツハイマー病の8つのチェック項目は、著者が「もの忘れ外来」で問診として使っているもので、読者自身や家族の状態をチェックする場合に大いに参考になる。

病気が発症したからといって決して絶望することはない。社会や人との関わりをもつことは初期では十分可能であるし、症状を進行させないための具体的方法も、ケースを紹介しながら詳しく紹介されている。

アートセラピーは、絵画などの制作活動を通して、楽しみながら参加者同士の交流をもち社会性を回復する療法である。著者が長い間取り組んできたアートセラピーの効果は興味深く、また、希望を持たせるものである。

もの盗られ妄想、幻覚、不安症状、夕暮れ症候群などの精神症状や問題行動のため痴呆の介護者の負担が極めて大きくなる。そのような症状に対して、著者は、ケースを示しながら薬物療法や介護方法を丁寧に説明している。それらの処方を参考にして、介護者は患者本人の気持ちも理解しながら日々の介護に応用できるに違いない。

専門医が書いた文章は医学用語が多く使われていて読みづらい印象を受けがちであるが、本書は医学用語が使われているにも関わらず非常に読みやすいのが特徴である。診察室で

患者・家族にわかりやすく丁寧に説明している著者の診察風景が目の当たりに思い浮かべられるのがうれしい。

2001. 4. 7

中島 久美子著「介護小説 最後の贈り物」学陽書房 推薦の言葉

川崎幸クリニック院長 杉山 孝博

在宅介護はドラマであると私は常々思っています。

介護する者と介護を受ける者、さらにそれを取り巻く様々な登場人物が、縦糸と横糸のごとく織り合わされながら、介護の必要な人の生活を支える中で悲喜こもごもの人間関係が展開されるからです。

私は、20年以上にわたって在宅医療に取り組み、また「社団法人呆け老人をかかえる家族の会」の運動に関わってきましたが、痴呆の人の介護は本当に大変であると感じてきました。

それまでしっかりしていた身内が痴呆になって何もできなくなっていくことの受け入れの難しさ、痴呆症状の理解の困難さ、熱心に介護すればするほど深まる混乱、身近な介護者に最もひどい症状を示し他人にはしっかりした対応をするため介護者と周囲の者との理解の断絶、介護サービスの利用についての意見の違いなど、介護をめぐる問題は極めて多様です。

中島 久美子著「介護小説 最後の贈り物」は「介護小説」ではありますが、全国津々浦々で行われている在宅介護の現実そのものであると言ってよいでしょう。現実の介護の難しさ、複雑な人間関係、介護者などの気持ちの変化、痴呆性高齢者グループホームなどの介護サービスなど、介護をめぐる様々な要素を拾い上げながら、生き生きとしたドラマに構成されていると思います。

大学の名誉教授である主人公が物忘れが目立ち始めた頃感じた不安は、かつてレーガン元米大統領の言葉を彷彿とさせてくれますし、嫁の奈津子や孫の香子が「戸惑い・否定」「混乱・怒り・拒絶」「割り切り」「受容」などの家族のたどる心理的ステップを経験しながら介護を続けて行く様は多くの介護者の現実の姿を思い起こさせます。身内が介護者を理解できないで辛くあたることも極めて良く見られる場面です。

医学生の頃、有吉佐和子著「恍惚の人」を呼んだときの感動を、私はこの「介護小説 最後の贈り物」を読んで再び味わうことが出来ました。「恍惚の人」にはなかった介護サービスが現在では利用できます。とくに痴呆性高齢者グループホームは「ゆったり、いっしょに、楽しく、ゆたかに」対応することで痴呆症状が改善する成果が目目されているのですが、本書では、主要なテーマの一つとして取り上げられているのは、時代の移り変わりをよく示しているように思います。

是非、多くの方々に本書を呼んでいただいて痴呆について考える機会を持っていただきたいと思います。

**阿部俊明著「生きる喜び絵筆にこめて 阿部俊明詩画集」北海道新聞社  
第1集 2002.9.13 第2集 2004.7.9**

阿部俊明さんは、交通事故のため頸髄損傷による四肢麻痺という大変な障害を負いながら、絵筆を口にくわえて、素晴らしい作品を描きつづけておられます。

平成16年7月に、北海道中標津に私が講演に行ったとき、阿部さんが会場に聞きこられて知り合う事ができました。その後、この詩画集をいただき、大変な感動を覚えました。

この作品を通して人間の可能性を教えていただいたように思います。

多くの方々にぜひ見ていただきたいと思います。

平成16年9月15日

川崎幸クリニック 院長 杉山 孝博

**三宅貴夫著「キーワードブック 医療と医学」(クリエイツかもがわ発行、  
2008.5月)  
を薦める**

川崎幸クリニック院長

杉山 孝博

平均寿命が男性 79.0 歳、女性 85.8 歳 (2006 年)、65 歳以上の高齢者人口が 20% を超えた今日の日本において、とりわけ高齢者医療・介護はきわめて重要な問題となっています。要介護高齢者と関わる職種の種類と関係者の数は、以前と比べて非常に多くなってきました。疾病や障害を持つ人々を対象としてサービスを提供するのが医療や介護の専門職であり、多職種の連携と協力によるサービス提供が今日の医療・介護の大きな特徴であるといえます。そのためには、「医学と医療」の基本的な知識を持つことが不可欠で、必要な知識を簡潔にまとめた本書のような書物が望まれてきました。

本書の特徴は、「医学と医療」という非常に幅広い領域を、「医学の基礎—人体の構造と機能—」「疾患」「医療」「疾患の予防と動向」「医療制度」の5つの分野に分けて、101のキーワードを選び出し、分かりやすく解説されていることです。

読者として想定される医療専門職、介護専門職、さらに医学・医療に関心のある人々にとって、知っておくべき知識や、仕事をしていく中で必要となる知識が、キーワード毎、見開き2ページに簡潔にまとめられています。多忙な勉強や仕事の合間にでも本書をひもとけば、必要な情報が速やかに得られると思います。

本書のもう一つの特徴は、38のコラムと13の事例が要所要所に配置されていることです。誰もが興味をもつようなテーマを、新聞の健康欄を読むように気楽に読めるような配慮が行き届いています。心憎いかぎりです。

著者である三宅医師は、自ら前書きに書いているように、象牙の塔の中ではなく地域の第一線の医療現場で診療活動を続けてきました。しかも、「呆け老人をかかえる家族の会（現：認知症の人と家族の会）」の結成に関わるなど、疾患・障害を持つ人と家族、およびそれを支える様々な人々ともに、医療福祉活動に率先して関わってきました。このような経歴から、医療・介護の現場で本当に必要な知識は何であるかをしっかり把握して本書を執筆したのです。しかも、「一貫したレベルと考え方で統一した情報を提供するために、あえて筆者が一人で」書き上げたのです。並大抵の情熱や努力だけでできることではありません。

評者（杉山）はヘルパー1級、2級の養成講座やフォローアップ研修の講師をつとめています。本書がヘルパー養成研修の準教科書として採用されても良いのではないかと考えています。介護専門職としてしっかりした医学知識が必要不可欠と考えるからです。

本書が多くの医療・介護の関係者に活用されて、サービスの質の向上に大きく寄与することを確信しています。

（杉山孝博：この一冊 三宅貴夫著「キーワードブック 医学と医療」、週刊社会保障、No. 2486(2008. 6. 23), p26）

### 嶋田希夫著「こういう生き方もある」（文芸社）を読んで

当支部会員であります嶋田希夫さんから、「こういう生き方もある」（文芸社）という著書の寄贈を受けました。アルツハイマー病の奥さん（58歳発病）を在宅9年間、施設入所5年間介護して平成12年2月に看取られた方です。そして、ご自身も介護の途中で脳梗塞、心臓手術を経験し、さらに3年前には「進行前立腺ガン末期、骨転移あり」と診断されました。その時、奥さんが施設入所していて末期の状態でした。

あと三年（みとせ）と告知のありて思うなり先には逝けず病む妻おきて

嶋田さんの奥さんを初めて診察したのは瀬谷保健所ぼけ相談の囑託医であった私です。以来15年間のお付き合いが続いていますが、すばらしい介護とその生き方に感動をさせられてきました。前記の著書は、折々に詠まれた短歌と文章が交互に編まれて感動的な内容になっています。また、平成10年には、「こういう介護もある」（文芸社）も出版されています。2つの著書を支部会員だけでなく全国の仲間に読んでいただきたいと思っています。（社団法人認知症の人と家族の会神奈川県支部会報 2002. 4月号「代表のひとこと」より）

2002. 11

田部井康夫「ぼけと二人三脚 デイケアの人間模様」（筒井書房）を読んで

家族の会群馬県支部代表で本部理事でもある田部井康夫さんが、「ぼけと二人三脚 デイケアの人間模様」(筒井書房)を出版されました。8月25日に京都で開かれた理事会の席で戴きまして、帰りの新幹線の中で夢中で読みきってしまいました。

1983年に開所されたぼけの人の通所施設「みさと保養所」の専従スタッフとして、田部井さんは、全国でも例を見ないユニークな活動を続けてこられ、ぼけの人を暖かい目で見てこられました。そして、その経験を、財団法人ぼけ予防協会の会報「れゆ一な」(2000年以降は、「新時代」に名称変更)に連載されてきましたので、お読みになった会員の皆様も少なくないと思います。「みさと保養所」はその後、「デイセンターみさと」を経て、現在の医療法人設立の「デイみさと」になりましたが、田部井さんの視点は変わりません。

「ぼけを見つめるということは、その人全体を見つめることであり、その人の生活の中で大きな比重を占めていた家族を見つめることに他なりません」(「あとがき」より)。

34編の文章には、ぼけの人の様々な人生ドラマが展開されています。しっかりした視点を持つと、これほど豊かに人間を見ることができののだなとまず感心させられました。何も分からなくなった、困った人であるという、ぼけの人に対するありきたりの見方に、真正面から異議を唱えています。

「ぼけというものの不思議さ」「最古参ならではの輝き」「いろいろな顔が見え隠れ」「さりげない拒絶が示すこと」「便利さよりも心地よさ」など、小見出しを並べてみても、その本の内容が思い浮かぶようです。詳しい内容を紹介できないのが残念ですが、会員の皆様にはぜひ読んでいただきたいと思います。

(社団法人認知症の人と家族の会神奈川県支部会報 2002. 11月号「代表のひとこと」より)

## 2005.9月

### 荻原浩著「明日の記憶」(光文社)を読んで

荻原浩著「明日の記憶」(光文社)を紹介します。

私たちは誰でも、40歳後半から50歳代になると、物忘れが目立つようになります。「あれ」とか「あの人」という代名詞が増えてきて、「こんなに物忘れがひどくなって、認知症になるのではないか」という不安を感じるものです。日常生活に差し支えない程度の物忘れであれば問題はありませんが、仕事などに支障をきたすようになれば大変です。

「明日の記憶」は、若年期認知症であるアルツハイマー病を取り上げている小説です。広告代理店の営業部長が主人公で、50歳の誕生日を迎えてまもなく、有名な俳優や職場の同僚の名前が出てこなくなり、依頼先の企業に説明する大事な会議に間に合わなくなったりして、次第に混乱がひどくなっていきます。忘れてはいけないと、必死にメモして、メモ用紙がポケット一杯に膨らんでいきます。

この小説の特徴は主人公の一人称で小説が書かれていることです。認知症が次第に進行

する中で、認知症の人自身が感じる不安や焦りなど心理的变化や、職場や家族など周囲の者がどのように感じ、どのような動きをするかを、主人公の視点から見事に表現しています。まるで、著者自身が若年期認知症になったことがあるのではないかと思えるほど、すばらしいと思いました。「怖かったのだ。記憶を失ってしまうのが。(略) 恐ろしかったのだ。記憶を失いつつあることを他人に知られるのが。」

家族の葛藤も見事に表現されています。妻は認知症によいと思われることはなんでも試みようとし、主人公も初めは妻の気持ちを受け止めて妻に勧められるまま食事や生活を変えてみるのですが、次第にわずらわしくなって、妻に反抗するようになります。

ついに会社を退職しなければならなくなります。私は現在、常に10数名の若年期認知症患者の診療をしていますが、主人公と同じような経過を辿って退職せざるをえなくなった人をたくさん見てきました。

最後には、妻もわからなくなっていくます。迎えにきた妻に向かって、挨拶をして、「わたしはまず自分が名のり、彼女の名前を尋ねた。答えは少しのあいだ返ってこなかった。(略)『枝美子っていいいます。枝に実る子と書いて、枝美子』。素敵なお名前だ。『いい名前ですわね』。ようやく彼女は少しだけ笑ってくれた。」

「明日の記憶」は、渡辺謙主演で、映画制作が進行しています。神奈川県支部も制作の準備過程でささやかなお手伝いをさせてもらいました。完成し上映されるのが非常に楽しみです。

(社団法人認知症の人と家族の会神奈川県支部会報 2005. 9月号「代表のひとこと」より)

2008. 3月

小山明子著「パパはマイナス50点」(集英社)を読んで

「小山明子さんは、脳出血で倒れた夫、大島渚監督を介護する中で、うつのため入院したこともありましたが、見事に乗り越えてすばらしい介護を実践されました。また、大島監督もリハビリにつとめて映画『御法度』を完成されました。しかし、その過程では大変な苦勞もあったのです。介護はドラマであると思いますが、本書には、人の強さ、弱さ、繋がりのおお切さなどが見事に書かれています。私は、平成19年12月3日横浜で一緒に講演する機会があつて、小山さんと本書を知りました。来院された皆様にも是非読んでいただきたいと思ひます。(希望者は1階受付で購入できます)

川崎幸クリニック 院長 杉山 孝博

上記の文章は、小山明子著「パパはマイナス50点」の表紙の裏に私が書きました推薦文です。患者さんや付き添いの方に、この本を読んでもらおうと思つて、川崎幸クリニックの外来待合室においてあるのです。希望者には、小山さんのサイン本を外来の受付で購

入できるようにしてあります。

英国で講演旅行中に、大島渚監督が脳内出血で倒れたのは1996年2月21日。妻である小山明子さんはロンドンからの国際電話で知らされたのです。

それまで元気そのものであった人が突然の大病に罹ってその人の人生が大きく変わってしまうことは、医療に携わっている私にとっては決して珍しいことではありません。本人だけでなく、家族など周囲の人々にも大きな影響が生じます。

有名人であるが故に重病だと世間に知られてはという思いから、英国にも行けない、帰国後も人気が無くなった夕方であれば病院に見舞いにも行けないというストレス、夫がどこまで回復できるかという不安、さらに入院費用や生活面の負担などが一気に重くのしかかって、小山さんはうつ病になり、4回入院を繰り返したのです。一度は、自殺を考えてさまよい歩いたこともありました。

大島監督は認知症ではありませんでしたが、介護者、特に若年期認知症の介護者は、程度の差はあれ、同じ思いを経験していると思います。

大島監督は、仕事をしたいという強い意欲と熱心なりハビリテーションにより、右片麻痺や失語症を見事に克服して、映画を完成させ、テレビ出演をこなし、カンヌ映画祭にも出席できるまでになりました。その後も、肺炎、十二指腸潰瘍穿孔のため一時生命すら危ぶまれましたが、見事に乗り越えることができました。

このような大変な経験から、小山明子さんは、「疲れやストレスを溜めすぎないための予防策や適度な発散法」を実践できるようになりました。7つの秘訣は、「まず自分の時間をもつ」「1日1日を楽しむ」「イベントで家族の絆を深める」「つらいときこそユーモアで乗りきる」「“ありがとう”のひと言は大きい」「介護される人の気持ちを尊重する」「1人で抱え込まない」とのこと。私の工夫した、「上手な介護の十二ヶ条」に通じるものがあると思っています。

会員の皆さんも、機会があれば、小山明子著「パパはマイナス50点」（集英社）をお読みください。

（社団法人認知症の人と家族の会神奈川県支部会報 2008.3月号「代表のひとこと」より）

## 高玉多美子著「妹になってしまった私のお母さん 母と私の介護日記」駒草出版、2007.3.6

平成18年暮れに、自費出版された同題名の本とともに、コメントを書いてほしいという依頼状が送られてきました。認知症の人自身の思いや、介護者の対応が生き生きと書かれていることに大変感動しました。早速、「認知症の理解と介護」という文章を書き上げて出版社に送りました。このようなすばらしい本が届けられました。関心のある方々に是非読んでいただきたいと思います。



平成19年3月6日

川崎幸クリニック 院長 杉山 孝博