

「認知症世界の歩き方」：笈 祐介（かけい ゆうすけ） 正しい時の流れの感覚を完全に失ってしまう、世にも奇妙な竜宮城【トキシラス宮殿】

—認知症のある人の頭の中をのぞいてみたら？—

《ほんの数分音楽を聞いていたはずなのに、半日の時間が過ぎる部屋。ランチを食べようとしたら、いつの間にか真っ暗なディナーの時間になっている食堂。そして、数十年前の結婚式の思い出が、昨日のように感じられる教会……。》

◆ 「今日、何曜日だったけ？と1日に何度も思う生活

- ① 『先日、昼ごはんはんに、そうめんを茹でていた時のことできた。湯を沸かして鍋にそうめんを入れて「そろそろ茹で上がったかな」と思ったら、すっかりフニャフニャです。1, 2分のつもりが、20分ぐらいたっていたのです。その間ずっと鍋の前に立っていたのに』
- ② 『最近鍋やヤカンに火をかけて、すっかり水がなくなりカラカラになってしまうこともしばしば。焦げ臭さに気づいて、慌ててコンロの火を消しました。』

認知症の症状が出てきてからというもの、時間の感覚にズレが出てきたようで、そんなことがたびたび起こるようになりました。体内時計の針の進む速度が不規則なので、誰かに言われるまで、本当の時刻とのズレに気づくことができないのです。

今は、自分の目とタイマーを頼りに料理をしています。タイマーは、私の体“外”時計となって、正しく時間を計ってくれる大事な道具です。

◆ コンロの火を消し忘れる理由

- ① 記憶の障害により、数分前にコンロに火をつけた自分をそっくりそのまま忘れてしまうことがあります。
- ② そして記憶障害だけでなく、今回のエピソードのように時間感覚のズレも大いに関係しています。認知症のある方の場合、ふと気づいたときには、数時間経過してしまう、あるいは時間が経過している感覚そのものを失ってしまうことがあります。

◆ 今日は何曜日か、何日か分からない。朝と夜の感覚が曖昧。

- ① 特に寝不足でもなく、昼寝をするつもりもなかったのですが、娘に声をかけられて我にかえると、もう6時です。窓の外は薄暗く「朝まで寝てしまった！」と思ったら、娘は部活から帰ったきたばかりで、夕方の18時でした。
- ② 朝と夜の感覚がだんだん曖昧になって、夜に目が冴えて、眠れなくなってしまう日が増えてきました。
- ③ 最近、朝起きると今日は何曜日なのか、さらに何月なのか分からないことがあります。
- ④ 「結婚をして何年経ったの？」と聞かれた。記憶を遡って数えようとしても、「30年前かな？」と思えばそんな気もするし、「先月だったかな？」と思えばそんな気もしてしまいました。

◆ 体内時計がズレる理由（体内の時間のズレの調整を乱してしまう3つの要因）

- ① 脳の視交叉上核(シウサクゾウカク) という場所にトラブルが起こることです。⇒ ここは、太陽の光を感知して外界との時間のズレを調整し、体内の全ての時計のズレを一斉に整えるマスター時計の役割を持っています。
- ② 身体さまざまな感覚器官から入ってくる知覚情報のトラブルです。⇒ たとえば、朝ご飯を食べるとみそ汁の塩分が体内に入り、胃や肝臓が働きはじめて血圧が下がります。体内に入ってくるこのような情報によって、身体は「朝」という時を認知します。
- ③ 社会活動が変化することによって起こるトラブルです。⇒ 認知症の影響で外出が減り、1日中部屋の中で過ごすようになると、太陽の光を浴びる時間が減り、活動量が低下し、さらに時間のズレが起こってしまいます。

◆ この障害が原因と考えられる生活の困りごと

- ① 時間経過の感覚が乱れる・失われる
 - ・調理時間がわからない
 - ・電車でどのくらい乗っていたかわからなくなる
 - ・「久しぶり」という感覚がない
- ② 24時間の時間感覚が失われる
 - ・食事のタイミングが分からない
- ③ 眠りにつけない・深く長く眠れない
 - ・夜眠れなくなる
- ④ 日・曜日・月の感覚が失われる
 - ・ゴミの回収日がわからない
 - ・仕事・通院・デイサービスなどの定期的なスケジュールがわからなくなる

次回は連載その10 「なかなか出口にたどり着かないトンネル」【服の袖トンネル】