



私事で恐縮だが、90歳になる筆者の母が2024年1月に進行したアルツハイマー型認知症と診断された。以来、患者家族として、また精神科医として、さまざまなことを教えられている。

実に恥ずかしい告白になるが、長い間筆者は母の認知症に気づけなかった。昭和1けた生まれのスーパー主婦で、「働いていようが家事、育児は女のすることだ」という価値観をやんわりと押しつけてくる母のことが正直苦手だったため、会う機会を最小限にしていたせいもある。たしかに1、2年前から忘れっぽく、同じ話を繰り返すことも多かったが、膝関節症で歩行に不自由があるものの日常生活上特に変化はなく、部屋もきれいで食事もきちんと摂っていたので、年齢相応の物忘れだろうと思っていた。異変を感じたのは、偶然母宅の冷蔵庫の中に食品やサプリメントの小瓶が大量に詰め込まれているのを見た時だった。多くは賞味期限切れで、野菜室には腐った物も含め同じ野菜がたくさん入っていて（トマトが15個、キュウリが10本など）、「何だ、これは？」と心底驚いた。処方薬や化粧品も引き出しの中にたまっていた。筆者が実施した長谷川式は20点だったが、知人の精神科医の診察時には13点と低く、脳のMRIでは顕著な海馬の萎縮があった。認知症専門医には「長年かけて進行してきたアルツハイマー型認知症です。この状態で一人暮らしとは、しっかりしたお母様ですね」と言われた。

この時、筆者はいたく反省させられた。こんなに進行するまで気がつかないとは、精神科医のくせに何をやってるんだ。年齢相応だなんて、まさに正常バイアスではないか。長谷川式も母が答えるまでこそそそこそ待っていたから20点だったんだ。母は一人暮らしで大丈夫と思いたくて見落としたんじゃないか——、そうした後悔や心配もあって、以後頻りに母の様子を見に行くようになった。仕事柄、制度や必要な手続きを知っていたことは役に立ち、介護認定や成年後見の申請などを手際よく進めることができたが、一患者家族としての自分は実に無力だった。毎回大量の食品を廃棄することに心が痛むのでたくさん買わないよう繰り返し説明したり、通販の契約を解約し続けたり（「定期縛り」を放置して商品がたまっていたので、10社以上に電話した）、飲み忘れ防止にお薬カレンダーを用意したり、ボタンを押せば緊急時に訪問してもらえる機器をセットし

たり、とさまざま手立てを講じたのだが、そもそも母が新しいことを覚えられないので、どれもうまくいかなかった。つくづく「忘れるって無敵！かなわない」と思い、こちらでできることはやって、それ以外のことは諦めようと腹をくくった。ヘルパー派遣やデイサービスも、「他人が家に来るのは嫌」「一人がいい」と頑として受け入れないため、引き下がるしかなかった。

当初はそういったことの連続がストレスで、恥ずかしながら心の中で母に悪態をつくこともあった。ある時、たくさんのトマトを煮込んでスープにし、「これならしばらくもつし、すぐ食べられるよ」と見せると、母は「私、そんなにトマト好きじゃないの」と言った。「ええっ、じゃあ何でいつも買ってくるの?」と啞然とする筆者に、母が「何でだろう…?」と真顔で答えたため、その顔を見て思わず大笑いしてしまった。ケアマネジャーに話すとやはり笑って、「忘れてはいるけれど、何か理由があるんですよ、きっと」と言われた。以来私たちはこの「トマトの謎」が解明されるのを待っているのだが、筆者はこの出来事から、母の言動にいら立つのではなく、面白がる気持ちで楽になることを学んだ。毎度繰り返される同じ話を今日は何回言うか予想を立て、的中するかどうか数えてみたり、覚えてほしいことを記憶できているかクイズを出して確かめたり、遊び感覚で接すると母と一緒に笑うことが増えた。そして一緒に笑うたびに、これまで決して円満とは言えなかった母との関係が少しずつ変わっていくような気がしている。また、母の目線に立つと、まだまだ高齢者フレンドリーではない世の中だということも実感される（ちょっとした段差や下り坂がけっこうあって、転びやすそうで怖いとか、賞味期限の文字がどこにあるかわからないし、小さすぎて読めない!とか、デジタル弱者にはできない手続きや扱いの難しい機器が多すぎる…とか）。

10年以上前に、死後の手続きの一切を自ら準備して父ががんて亡くなった時、人生を閉じていく姿を見せながら、親は最後まで子どもに多くのことを教えてくれるのだと知った。認知症を患い身体もゆっくり衰えていく母からも、老いを生きることの意味を学びたいと思っている。

田口寿子