誰かを支えるあなたも支える。

“VOICE” ケアラー・ヤングケアラーの想い

「もう、頑張るのやめた。」と
介護する主人からの一言。
ありのままに寄り添うだけで良いんだ、と
自分自身にも落ち着きと安堵を
与えてくれました。

FUJINO YUKIKO

藤野 幸子さん

約16年間の介護生活の中で、様々な壁をご主人と乗り越えてきましたが、ご主人の思いにようやく気付けたことが藤野さんを成長させたとお話いただきました。

被介護者：夫

被介護者の状況：前頭側頭型認知症

-PROFILE-

4人の子供を育てながら、前頭側頭型認知症を患った夫の介護を行う。専業主婦だった2006年より夫の介護をスタートさせる。市の職員などを経て、現在は夫、長女との3人暮らし。

お互いが支えあうこと、主人が教えてくれたことで私自身も成長できました。

２００６年、主人が61歳の時に気力の低下や強いこだわりが出るようになり、「何か変だな、年齢のせいかな？」と片付けてしまったことで認知症診断までに時間が掛かってしまいました。はじめはうつ病、２年後ようやく前頭側頭型認知症と診断されました。うつの治療の中で寝たきりになってしまったこともあり、「何もできなくなってしまう。私が全てをしてあげなければ、悔いを残してしまう。」と介護をしてきました。幸いにも寝たきりからは早々に回復し、そこから約15年、主人を支えてきました。結果的にはその15年間、今思えば過剰な世話や介護が「主人の心」を置き去りにしていたことに、この時は気付くことができませんでした。

転機が訪れたのは、２０２２年３月の福島県沖地震です。

地震をきっかけに体調不良や認知症の症状が進み、私のささいな言動に怒りやイライラすることが多くなりました。そんなある日、主人が一言つぶやいたんです。

「もう、頑張るのやめた」と。

私はハッとさせられました。「主人のため」「どうにかしたい」という一方的な思いや行動が主人を苦しめていたのです。私が無意識に向けていた「また元気になる」といった願望や期待に主人は頑張って応えてくれていたのです。ありのままの状態を受け入れ、寄り添う、横にただ居るだけでも十分であることが分かった瞬間でした。

そこからは強制や無理強いをせず、主人の気持ちを尊重して行動することで、私も主人も落ち着いた日々を過ごすことができています。私の自己満足や世間体へのこだわりを主人は見透かしていたのかもしれません。お互いが支えあうこと、主人が教えてくれたことで私自身も成長できました。

前頭側頭型認知症とは？

前頭側頭型認知症は認知症のなかでは1割以下とされます。脳の前頭葉と側頭葉が委縮する病気で、比較的若い年齢（40代～50代）の発症が多く見られます。

本能的な抑動を自制できなくなり、気持ちのおもむくままに行動したり、同じ行動を繰り返したりすることが特徴です。もの忘れよりも、人格や行動の変化が目立ちます。意欲の低下や食行動の変化（甘い物を食べ過ぎる）で気付かれることもあります。

前頭側頭型認知症の約8割は、ピック病だといわれています。ピック病は40～60代と比較的若い世代が発症する「初老期認知症」の代表的疾患であり、若年性アルツハイマー病とよく比較されます。

本人は病気であるといった認識が出来ないため、周りが変化に気づくことが重要と言われています。