下野新聞
認知症カフェプロジェクト
過去の特集はこちら！

Vol.21 地域巻き込む「つるかめ診療所」

本年度の認知症カフェプロジェクトのテーマは「共生」です。認知症基本法が成立し、認知症の人たちと「共生する社会」の構築が進められています。下野市で在宅医療に携わる「つるかめ診療所」の鶴岡優子所長に、新型コロナウイルス禍中の在宅医療の現場や認知症の理解を促す取り組みなどを伺いました。

企画制作／下野新聞社 営業局

下野新聞 認知症カフェ プロジェクト2023

鶴岡優子（つるおかゆうこ）さん

1967年東京生まれ。93年順天堂大学医学部卒。千葉県旭中央病院初期研修を経て、95年自治医科大地域医療学に入局。岩手県一関市藤沢病院、アメリカ留学を経て2007年、夫で医師の浩樹さんと下野市で在宅医療を行う「つるかめ診療所」を開設。医療介護福祉の専門職と行政の連携を図る勉強会「つるカフェ」、市民向け「つるカフェ市民講座」などを主催している。終末期の在宅医療をテーマにした映画「いのちの停留場」で医療監修・医療指導・英語字幕を担当し、看護師役で出演した。

「つるかめ診療所」は、地域に根差した在宅医療を行っています。なぜ診療所を開業したのですか。

もともと地域医療に関心がありました。大学の同級生で誕生日が同じ夫も目指すところは似ていて、一緒に自治医大で研修し、多くの出会いがあって、2007年の40歳の誕生日に開業しました。

開業以来、患者にとって何がベストなのかをずっと模索しながら診療してきました。そのような中、20年に突然起きた新型コロナウイルス感染症の影響はとても大きかったですね。当初は感染対策を重点に最善の方法を探りながら訪問診療を続けました。

ただ、コロナ禍のような突然前触れもなく起きる事象を経験したことで、私も患者とその家族も「今やるべきこと」が明確化できたと思います。例えば、患者と家族がこれまで先延ばしにしていた症状の悪化や介護疲れなど、考えたくなかったことも「コロナになったら、何をどうすれば良いのか」と対応策を考える必要に迫られました。まさしく「自分ごと」として受け止めるようになったのです。抗原キットを買っておく、災害時の備えと同様に水と食事と薬の備蓄、介護を誰が代わるのか考えるなど、具体的に考える「ポジティブな備え」をする機会になったと感じています。

患者やその家族の病状や心境に寄り添った在宅医療をするためには、看護師やケアマネジャー、ヘルパーなどいろいろな職種の人との連携が必要ですね。

11年の東日本大震災発生直後は、他の職種の人と連絡を取り合うことが大変でした。大震災前までは連携が重要と認識していたものの紹介状や電話のやりとりだけということも多かったのです。でもこのような関係では非常時に機能しないことがわかり、顔を合わせ「人となりが分かるつながり」をつくろうと、大震災から3カ月後に多職種連携のための勉強会「つるカフェ」を開き、今も継続しています。学習テーマは、自分たちが抱える旬の課題でコロナ禍では「勤務先の診療所や介護施設でクラスターが発生したら」「リスクマネジメントの見直し」なども取り上げました。

このつるカフェをベースに関西発祥の「KISA2隊（きさつたい）」を併設し、下野市では通院困難なコロナ陽性者にも対応できる仕組みを作りつつあります。無理せず持続可能な状態で運営しているので長続きしていると思います。

7月には、自治医科大の大講堂で市民に向けた講座を開きました。

市民とつながるために年1回、市民講座を開いています。わかりやすくて楽しい劇を通して在宅医療の話題をレクチャーするのが特徴で、今年は認知症のおじいさんの治療をどうするか、意思決定をメインにした演劇を演じました。現場を知っている専門職が演じるから「臨場感があって面白い」と言われます。演者は役になりきることで、患者自身やその家族の心情に気づくこともたくさんあります。

今年のテーマは「意思決定」でしたが、そもそも認知症の患者が意思を伝えること自体が難しくはないですか。

たとえ認知機能が弱っても、自分の希望はお持ちのはずです。認知症の方に希望を聞くのは、面倒に感じる人がいたり、混乱させるからかえって可哀想と感じる人がいるようですが、そこは決めつけず当人の話を聞くように心がけています。

症状が進み認知症の方が自身で物事を決められない時期が来た時、重要なのが代理意思決定者と言われています。代理意思決定者は自分の価値観を押しつけず、「本人だったらどうするか？」と推定して決定していくので大変なことだと思います。日常のさりげない対話、関わりがポイントとなりそうです。

そのために、ポジティブな準備が必要なのですね。

認知症は「とても怖い病気で考えたくもない」という時代ではなくなりました。「親も親類も自分も」、という病気になり、当事者がどんどん発言しています。また1ヶ月、1年単位でなく長いスパンで考える必要がある病気です。ですから、認知症の当事者は遠慮しないでやりたいことを話してほしいと思います。本人や家族が「決める力」を出せるようかかりつけ医として伴走していきたいです。

認知症当事者とその家族へのメッセージをお願いします。

在宅医ですが、実は全ての方にとって在宅医療がベストだとは思っていません。そして施設を利用する、してもらう、プロの手を借りることが敗北ではないと知ってほしいです。家で介護をする、と決めてどんどん追い詰められる人もいます。生活、人生、介護、看取り、それぞれ人と違っていいのです。その時その時に、考え方を変えていいと思います。

また家族に伝えたいのは「風通しを良くする工夫をして」ということです。風が吹いて他者との関わりがあれば事態は変化します。よく「大変さを抱え込むな」、と言われますが、どうしていいのか分からないから、抱えて踏ん張っているのではないでしょうか。しかし風通しをよくすれば、困難に気づいてくれる人もいるし、そこから専門職につながることもあるでしょう。我慢して我慢して、やっと専門職とつながった人がいるという今までの経験から考えると、閉じた家庭の中で誰にも知られず大変な状況に置かれている人はいるのだろうなと思います。「介護の困難を抱えているのはあなただけではありません。あなたの味方は必ず近くにいます」と自分も「風」になって伝えていきたいです。

市民講座の様子

つるカフェ市民講座で話をする鶴岡さん

私たちは「下野新聞認知症カフェプロジェクト」を応援しています。

たちつてとちぎ JA全農とちぎ　NTT東日本　welcia ウエルシア薬局株式会社　人も地球も健康に Yakult 宇都宮ヤクルト販売株式会社　エフビー介護サービス株式会社

企画協力　栃木県　一般社団法人 栃木県医師会　公益社団法人 認知症の人と家族の会　栃木県歯科医師会 Tochigiken-Dental Association　一般社団法人 栃木県薬剤師会　公益社団法人 栃木県看護協会

応援医療機関　赤羽医院　宇都宮第一病院　宇都宮リハビリテーション病院　皆藤病院　長島医院　那須赤十字病院　那須南病院　根本医院　真岡中央クリニック　吉沢眼科医院（五十音順）

JAグループ栃木／JA全農とちぎ　産地直送　JAタウン