



レビー小体型認知症サポートネットワーク福岡 第33回研修会・交流会



2025年7月17日(木)に第33回研修会・交流会を天神・BIVI福岡で開催しました。19名の方にご参加いただき、盛況のうちに終了いたしました。初めてご参加くださった3名の方々、そしてご遠方(長崎、宮崎、広島)から足を運んでくださった皆様、本当にありがとうございました。

当事者の方も5名参加され、それぞれの体験や想いを分かち合う、とても温かく、そして貴重な時間となりました。今回も、日々の生活の中での悩みや工夫について、協力医 合馬慎二先生を交え、たくさんの情報交換が行われましたので、その一部をご紹介します。

意見交換

- 「自分の病気のことを、自分自身で把握しきれない時がある」「夜、眠れないのが辛い」といった切実な声が寄せられました。
- 歩行については、「転びやすくなった」という悩みに対し、「『いち、に、いち、に』とリズムを意識して」「少し大股で歩くように心がけると良い」といった具体的なアドバイスが共有されました。
- 「夜中にうなされているようだが、日中は特に問題なく過ごしている」というご家族からの相談もありました。これはレビー小体型認知症によく見られる「レム睡眠行動異常症」かもしれません。日中のご様子が落ち着いているのであれば、少し様子を見ても良いのでは、という意見も出ました。どこまで医療に求めるかのバランスも大切ですね。
- ある方は、週2回の健康体操や畑仕事、月に一度の活動への参加を通して、「心が元気になった」と感じているそうです。トランプやゲームなど、楽しみながら頭を使うことが、心身の健康につながるようです。
- リハビリはやはり欠かせない、という話も出ました。運動することで歩きやすさを実感されている方が多くいらっしゃいました。

食事や飲み込み(嚥下)の悩みについて

- 認知症状が進むにつれて、「食事が摂れなくなってきた」という、とても深刻なご相談がありました。現在は少しずつ食事ができるようになってきたものの、見守るご家族として気持ちが落ち込んでしまうこともあるそうです。
- 「意欲の低下」や「飲み込みにくさ」など、食べられない背景には様々な理由が考えられます。今後も同じような状況を繰り返すかもしれないというご家族の不安に、参加者の皆さんも静かに耳を傾けていました。

幻視との付き合い方について

- 多くの方が経験される「幻視」について、今回も様々な体験談と、具体的な対処法が共有されました。

<こんなものが見える（体験談）>

- 選挙ポスターの顔が、口が裂けて目が吊り上がって見える。
- 床から50cmくらいの高さに、黒い煙のようなものが流れている。
- 知らない人が家のソファーにふんぞり返っている（特に話しかけてきたり、向かってきたりはしない）。

<皆さん、こうして対応しています（工夫）>

- ご家族の対応：ご本人には幻視が見えていても、家族が「私には見えないよ」と伝えることで、現実の世界に引き戻してあげる。
- 環境の工夫：物が置いてあると、そこから幻視が見えやすくなることもあるため、周りを片付けてシンプルにする。また、慣れない環境は不安を招きやすいので、引越しなどを避けて、安心できる環境を保つ。

ご自身での工夫：

- 幻視が見え始めたら、目を隠したり、サングラスをかけたり、目を閉じる。
 - 目を閉じている間に、全く別のことを考えるようにする。
 - 視野の端に何か動くものが見えても、「悪さはしないから大丈夫」と自分に言い聞かせる。
 - 幻視が出やすい時：家でリラックスして、一点をぼーっと見つめている時に誘発されやすい、という声もありました。何かに集中している時は、不思議と見えないことが多いようです。
 - 今回も、お互いの悩みを打ち明け、知恵を出し合うことで、参加された皆様の心が少しでも軽くなっていただけたなら幸いです。
 - DLBSN 福岡では、これからも当事者やご家族の皆様が安心して集える場を提供してまいります。またのご参加を心よりお待ちしております。
 - 次回の研修会・交流会は 2025年10月23日（木）18時～B1Vi 福岡6階会議室です。
- *参加の際には、マスクの着用、自宅での体温測定をお願い致します。

報告者：DLBSN 福岡 副代表坂梨左織

