

健康ライフ

～元気のためのSTEP UP～



公益財団法人 SBS静岡健康増進センター

〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1

☎ 054 (282) 1109

URL http://sbs-smc.or.jp

認知症になりにくい生活習慣

主催 公益財団法人 SBS静岡健康増進センター 静岡新聞社・静岡放送

公益財団法人SBS静岡健康増進センターの公開講座「聞いてなるほど! 健康ライフ～元気のためのSTEP UP～」が14日、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で開催された。第5回講座で講師を務めたてらむらクリニック院長の寺村淳さんの講演内容を紹介します。

<企画・制作/静岡新聞社企画事業局>

笑う、しゃべる、ダンスをしない

社会生活を営めなくなる認知症

認知症は脳の障害で、認知障害が持続し、日常生活を送ることが困難になる症候群です。認知機能とはいわゆる知的能力のこと、記憶能力、思考判断力、言語機能などが相当します。問題なのは、しばしば感情や意欲の低下、人格面の障害、行動面の異常などを伴います。

神経内科では診断をつけ、治療できるものは治療します。治療可能な認知症には甲状腺機能低下症、ウェルニッケ脳症、葉酸欠乏症、ビタミンB12欠乏症などがあります。治療できないものは薬を使いつつ、患者さんが人生を全うするよう手助けをします。

昔は脳血管障害性痴呆症が多かったのですが、今はアルツハイマー型の痴呆が目立ちます。認知症のポイントは社会生活が営めないということです。それから周りの人の厄介者になります。認知症になると精神的に子ども帰りしていきま



寺村 淳(てらむら・あつし)さん
てらむらクリニック院長

1980年、浜松医大卒業。87年、米国ハーバード医学学校マサチューセッツ総合病院勤務。93年、英国ケンブリッジ大学アデンプルックス病院勤務。1999年から静岡市葵区千代田で、てらむらクリニック開業。

できません。しかも、高齢者施設にはなかなか空きがないのが現状です。

認知症になった本人も時には情けなさを感じることがあります。かつての若々しいときの自分の精神状態に戻る時間が、最後まで少しあります。そうすると、周りが疲れ果てていくのも分かります。認知症の人への接し方を紹介しましょう。(表1)

良性的物忘れが悪性に

物忘れには、良性と悪性があります。認知症の研究で有名な平井俊策先生の作った比較表を紹介しましょう(表2)。誰でも年をとれば、認知症の要素が少しあります。また、良性的物忘れでも、徐々に悪性の方向に進んでいきます。神経内科は脳梗塞、脳出血、脳腫瘍、認知症のような神経の病気を診ます。認知症の自己診断のポイントを紹介しましょう(表3)。症状がずっと続く、何回も指摘されるようになったら、受診してください。

人間として基本的な機能を強化

認知症を起すのも防ぐのも、生活習慣です。血液の流れを良くして、人間ですから、食べて、排せつをして、よく寝て、血液の循環をよくする。これは大変大事で、人間としての基本的な機能を自分で強化しなかったら、認知症の治療になりません。

やすい環境を作ることにも必要です。

「感動」も認知症予防に有効

感動をするという、そして、楽しく、おもしろいと心が感じることを、新しいことに興味を持ち、頭が刺激されれば、認知症になりません。

おいしいものを他人と食べることもいいでしょう。ただし、食べ過ぎないことが大切です。楽しい1日を過ごすことだけ、毎日考えましょう。

ほかに、若い世代の行動に興味を持ち、若い人がやっていることを楽しんでみるというのでいいでしょう。若い世代とは嗜好が違うとあきらめないでください。そして、常に新しいことに挑戦することが大切です。やめましょう。あきらめた瞬間から脳の委縮が始まります。

早期認知症の自己診断

- 同じことを聞く。
- 人の言うことを聞かない。
- 言い訳や取り繕う返答が多い。
- ぼんやりしていることが多い。
- 自分の予定が立てられない。
- 根気が続かない。

表3

良性的老人性もの忘れ

- 生理的で加齢に伴うもの。
- 記憶力低下が主。
- 自分で、もの忘れを認めて努力する。探し物が多い。
- 日・時・場所が分からなくなることはない。
- 作話は見られない。
- 学習能力は保持されている。
- 日常生活に明らかな支障はない。
- 進行はゆっくり。

悪性もの忘れ

- 病的で痴呆性疾患にみられる。
- 記憶力障害とともに早期障害が見られる。
- 自分でもの忘れを認めようとはしない。探そうとしないで、誰かが取ったと言いつける。
- 日・時・場所が分からなくなる。
- 作話の見られることが多い。
- 学習能力に著しい障害がある。
- 日常生活に明らかな支障がある。
- 進行が早い。

表2

認知症の人への接し方

- 自尊心を傷つけない。叱ったり、注意したりしても意味がない。
- 近づいて話しかける。聴力、視力も衰えている。
- 情報は1度に1つ簡潔に、先のことは話さない。
- 分かりやすい言葉で話しかける。方言も可。
- 納得するように話す。
- 話を合わせる。勘違いでも問題がなければ正さない。
- なだめる。手を握ったり、ボディータッチも有効である。
- 混乱し、不安になり、興奮することのないよう、同じことを繰り返し伝える。
- 自信を取り戻し、落ち着かせるために昔話を尋ねる。

表1

遠山所長の健康セミナー



さあ登場です。300ヤードドライバーショットの寺村先生。今回は皆の行く末、たどり着く先、認知症ワールド。聞くだけで嫌になります。怖いもの聞きださずの認知症。チラッとスライドを見せていただいた認知症になる病気が100以上あったでしょうか? 1つも記憶にありません。やっぱり認知症、いや、良性的物忘れでしょうか? せめてなりたや良性的老人性もの忘れ。(まだ学習能力あり、加齢に伴って進行する。進行はゆっくりの物忘れが主)自分でわかって努力すると良い結果。日常生活に支障なし。良かった。認知症を進行させない手段。① 感動を感じる ② 新しいもの好き ③ 楽しいこと好き ④ ゴルフ好き(私の願望) よく走り、よく歩いて酸素を取り入れ、血流を良くして若返りを図る。さすれば筋力強くなり、これが基礎代謝を高め、血糖管理に役立ちます。そして人との会話を弾ませ、生活を大切にすればインスリンが認知症予防薬となってくるとのことです。絶対の悪事はなんと、① 14:30~15:00以外(わかるかな)にしてセンベイポリポリ間食習慣 ② 食後の横転習慣。牛になるだけでなく、認知症になる、糖尿病にもなる、胃食道逆流症にもなる悪いことだらけ。ここまで書いて解りました。認知症にならないためには良い食習慣、良い運動習慣が絶対条件であります。*1日3食 ゆっくり腹八分にして間食なし* 酒にもカロリーあり *目指すべし GOLF 250ヤード* Jun. IKEDA 師匠次回もよろしく。Club FUGAKU. よかった。気がついて。

遠山 和成 1941年生まれ。県立静岡高、京都大医学部卒。静岡県立総合病院の外科医長、副院長を歴任し、2006年よりSBS静岡健康増進センター所長。