

聞いてなるほど! いきいきライフ



骨と筋肉を鍛えましょう

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター公開講座「聞いてなるほど! いきいきライフ」がこのほど、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1回講座で講師を務めた静岡市葵区のとらむらクリニック・寺村淳院長の講演内容を紹介する。
〈企画・制作/静岡新聞社事業部〉

全5回シリーズ 第1回・下

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

【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

【後援】静岡県、(社)静岡県医師会、(社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市、「新老人の会」富士山支部

認知症になりにくい生活習慣

また、加齢に伴う「もの忘れ」と混同しやすく、不安になる方も多いと思います。病院に行く前に、少し心当たりを確認してみると良いでしょう。「同じことを聞く」「人の

姿勢でいましょう。また、身近な人とは、必ずしも家族でなくてもいいと思います。一度、自立して親元を離れた子どもと、急にはうまへ「コミュニケーションを図ることが難

良性と悪性の「もの忘れ」の違い
また、加齢に伴う「もの忘れ」と混同しやすく、不安になる方も多いと思います。病院に行く前に、少し心当たりを確認してみると良いでしょう。「同じことを聞く」「人の

健康 遠山所長のセミナー

本講座も7年目を迎えました。寺村先生は多くの講師の中で唯一の皆勤講師です。お世話になりました。なります。2年連続の認知症の講演です。今年は予防がテーマです。第一は認知症の原因疾患のオンパレード、多分100疾患以上、スライド上で30数えるのが精一杯。寺村Drの特徴は記憶力超抜群ピト。多分100の病名、症状、治療が彼の脳内にガッチリはめ込まれています。100歳になっても脳元気、日野原二世でしょう。一番大切な事は認知症人との付き合い方、どうする?尊厳を傷つけない態度で接することに尽きます。次いで本日のメインテーマ。1.認知症の予防 2.認知症の進行を遅らせる手段有りや無しや。「Yes We Can」①思い切り笑う②誰とでもしゃべる③ごろごろしない。食後のごろごろは逆流性食道炎、糖尿病の原因ともなる。更にウォーキングの追加が必須。さすれば認知症バイバイ。いつから実行しますか?勿論今日。今でしょ!

遠山 和成 1941年生まれ。県立静岡高、京都医科大学卒。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。



認知症とはどんな病気?

認知症とは脳の障害で、認知障害が持続し、社会的にも日常生活を送ることが困難になる症候群です。認知機能というのはいわゆる知的能力のこと、記憶の能力や思考の判断力、言語機能を指しますが、問題なのは感情や意欲の低下、あるいは人格面での障害、行動面での異常などを伴うことです。

このような認知症の大部分はアルツハイマー病と脳血管障害性認知症によるものがほとんどで、徐々に進行していきます。それ以外にも、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、脳腫瘍などから起こる認知症もありますが、これらは治療で治すことができる場合もあります。このように、認知症を引き起こす原因は、医者も覚えきれないほどたくさんあり、現状、私の専門である神経内科をはじめ、数多くの専門医が認知症を診断し、病歴や、検査所見、症状などをさまざまな角度から診断するため、すぐに明確な診断をしない病気です。

散歩や運動、「噛む」習慣で認知症を防ごう

寺村 淳氏 てらむらクリニック院長



てらむら・あつし
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。96年、静岡県立総合病院神経内科勤務。99年から静岡市葵区千代田で、てらむらクリニック開業。

言うことをきかない(自分のミスを認めない)「ぼんやりしていることが多い」「作り話が多い」などは、早期認知症に多く見られる症状です。また、そつした症状の進行が早いのも注意しなければなりません。一方、良性の老人性もの忘れとどう見分けるか。簡単には探し物は多くても自分で忘れを認めて努力できれば、あまり心配はありません。(表1)

また、高額な介護施設しかない場合もあります。心打ち解けて話せる人ならば、近所や施設のスタッフでも良いのです。

すると、食べ物がおいしくなりまし、何より、入れ歯に頼らず、丈夫な自分の歯で生活できることはとても大切です。それと、噛むことで首から上の血流が増えます。これは口筋という頭の最も大きな筋肉がポンプの機能を果たすので、血液を呼び込みます。ですから「噛む」「しゃべる」「顎を動かす」これはすごく大事なことです。

表2

- 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、視力が衰えている。
- 情報は1度に1つ簡潔に、先のこととは話さない。
- 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。

生活習慣の改善で認知症を防ぐ

認知症はさまざまな原因から

2) ですから、認知症になったら、まず生活環境の見直しをしましょう。その時に大事なことは、体裁にこだわら過ぎないこと。自分がこれまでと違う状況になったことをなかなか受け入れられず、何でも「今まで通り、やろう」と思ってしまいがちですが、無理はしない。「年老いてきたのだから身近な人に任せる」とは任せる」というくらいのこと

認知症はさまざまな原因から

ら来るものだといいましたが、実は、生活習慣の改善である程度、発症を防ぐことができます。たとえば、運動や散歩。体を動かすことで血流が良くなるだけでなく、散歩などは危険を避けたり、周囲の変化や季節を感じたりして脳の刺激になるからです。特に、脳の中の新しい記憶をコントロールしている海馬や、快楽の中枢といわれる扁桃核は刺激されると楽しい気持ちになります。楽しいと思いなから運動刺激をすることは、ものすごく良いことです。また、口の中の手入れをする

表1 悪性もの忘れ

表1 良性老人性もの忘れ

- 生理的に加齢に伴うもの。
- 記憶力低下が主。
- 自分で、もの忘れを認めて努力する。探し物は多い。
- 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。
- 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張る。
- 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。