

健康アドバイス

「認知症 ～イキイキ長生き目指すには～」



近年、高齢者人口の増加とともに認知症が増え続けています。罹患者数は2005年には169万人でしたが、2015年には250万人に達すると推定されています。現時点でわが国の65歳以上における認知症の有病率は8～10%と言われており、身近なものになりつつあります。

認知症とは、「生後いったん正常に発達した種々の精神機能が慢性的に減衰・衰退することで、日常生活・社会生活を営めない状態」であり、後天的原因により生じる知能の障害といえます。誰にでもみられる老化現象の「もの忘れ」との違いは、認知症では体験すべてを忘れてしまうことです。具体的にはご飯を食べたにもかかわらず、食べたこと自体を忘れてしまい、どうしても思い出せないことなどが挙げられます。本人が忘れたことを自覚している「もの忘れ」に対して、認知症では自分が忘れていくことへの自覚がない、新しいことが全く覚えられない、日時や場所がわからなくなるといった症状がみられます。

認知症の原因は様々ですが、最も多い病気がアルツハイマー型認知症で、血管性認知症と併せて全体の約8割を占めます。アルツハイマー型認知症は、高齢になるほど発症率が高いことや、男性に比べて女性の方がかかりやすいことはわかっていますが、発症のメカニズムはまだわかっていません。これといったきっかけがなく、長年にわたってゆっくりと脳の変化が進行することから、いつの間にか症状が現れます。

しかし一方で、高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの

生活習慣病が、血管性認知症の発症リスクを促すばかりでなく、アルツハイマー型認知症の発症や進展にも関与することがわかってきました。国内外の調査では、メタボな人はそうでない人に比べて、約2倍もアルツハイマー型認知症になりやすいと報告されています。

現時点でアルツハイマー型認知症や血管性認知症を完治させる薬はありません。しかし近年、アルツハイマー型認知症では複数の異なる薬理作用をもつ治療薬が利用可能となりました。このため早期発見・早期治療により、症状の進行を遅らせることが期待できます。

また、認知症に伴い出現する、不安・焦燥・うつ状態・幻覚・徘徊・興奮・暴力といった行動・心理症状は、本人ばかりでなく家族にとっても切実な課題ですが、これらは適切なケアやリハビリテーション、介護者教育などの非薬物療法が中心で改善する可能性が高いとされています。したがって行動・心理症状に対しては、医療機関のみならず、介護サービス事業をいかに上手く活用するかも、自分らしい暮らしや家族との日常生活を守る上で重要となってくるでしょう。

認知症は、長寿を誇る日本で、イキイキ長生きを目指すためには避けて通れぬ課題です。行政でも予防のために様々な取り組みが行われていますが、生活習慣病の予防・改善や新しい趣味や運動習慣をもつなど、自分一人でもできることはたくさんあります。春は始まりの季節です。何か新しいことを始めてみませんか？

岡山県南部健康づくりセンター 医師 佐々木 佐起子

雑記帳

現代のベートーベン・全聾(ぜんろう)の作曲家として、マスコミに華々しく取り上げられた佐村河内守さん、実は自分で作ったのではなくゴーストライターがいたということがばれた。芸術の世界では、時々怪しげな噂もあり、珍しくはないらしい。

しかし、罪深いのは、彼が実は聞こえていたにも拘わらず、聞こえないふりで福祉行政を欺き、国民の善意を踏みにしたということだ。そして、そのことに気づきながら、煽り立てたマスコミの責任も大きい。普通に考えれば、全聾で音楽活動は難しいが、奇跡のような話もないわけではない。だとすれば、慎重に扱うのが基本だろう。にもかかわらず、奇跡の作曲家として感動ドラマを仕立て上げた。

だが、新垣隆さんというゴーストライターが真実を吐露した瞬間に、急に手の平を返したようにバッシングに励んでいる。

聞こえる、聞こえないは他人には分からないが、何度も顔を合わせれば、何となくおかしいと感じるものだ。昔、全盲という老人のクレマーに対応したことがあった。わざわざバスに乗ってきたという。部屋に入る様子や椅子に座る仕草が気の毒だ。バスで来るのはよほど大変だったであろうと、気持ちは一気にそちらに傾く。そのとき、先輩が耳元でささやいた。「落ち着いて対応しろよ」と。なるほど、そう言われて冷静に見れば、何となくあやしくもある。お蔭で冷静に対応出来た。

人の善意を利用する輩は後を絶たないが、障害者を装って人をだますのはあってはならぬことだ。また、マスコミが障害者の奇跡のような頑張りや美談を無理につくり上げようとする安易な姿勢は、障害者にとって実に迷惑なことだろう。(独り言)