

講演会“認知症に備える” 開催報告

田中 元介

2月25日(土)、麻生区役所で ASA O健康井戸端会議主催の精神保健福祉講演会「認知症に備える ～できることからやろう!～」を開催し、約120人の方々にご参加いただきました。

開会にあたり主催者を代表して金森忠一議長が「コロナで3年間延期になりましたが 藤原先生をはじめ皆様のご理解のお陰で開催できることになりました」とご挨拶、来賓の川崎市保健所麻生支所 大塚吾郎所長、麻生区社会福祉協議会 本間重治事務局長から、「今日の講演会は認知症に備えることを一緒に学ぶということで、有意義な機会です」等のご挨拶をいただきました。

続いて東京都健康長寿医療センター研究所研究部長(兼)介護予防・フレイル予防推進センター長 藤原佳典 先生に“認知症に備える ～できることからやろう!～」のご講演をいただきました。



藤原先生

講演要旨

SDGs (持続可能な17の目標) の半分ぐらいは地域の人の活動に関する目標で、認知症の発症を遅らせたり、認知症になってからも住みやすい地域社会づくりもその中の一つです。

今日 お話することは、認知症を正しく理解しよう、認知症を予防するには、認知症になっても幸せに生きるために、の3つです。

澁澤榮一氏は、仕事も福祉も大事にして 立派に生きられました。

認知症の入り口は記憶力の低下、2番目は言葉が出ない、3番目は注意力の低下、4番目は視空間認知の低下、高齢者の交通事故は3番目と4番目によります。最後=5番目は思考力の低下です。高齢になっても、喜怒哀楽の働きは維持されます。一方で 社会生活は、知的活動が行なえ、大人としてのコミュニケーションが取れ、社会的な判断や状況判断を踏まえて問題解決する能力が維持

されること、すなわち認知機能によって支えられています。

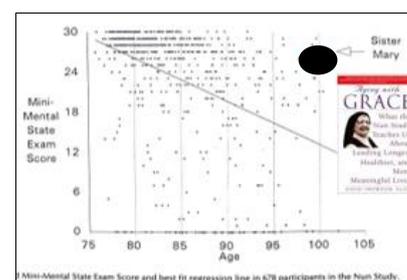
認知症を正しく理解しよう

認知症は認知機能が低下することで、日常生活に支障が出てくる状態をいいます。原因となる病気で多いのは、脳血管性認知症(30%)、アルツハイマー病(45%)です。

脳血管性認知症の原因は脳卒中で、生活習慣に気をつければ予防できる可能性が高いです。

アルツハイマー病は脳の神経細胞同士がつながらなくなる病気で、アミロイドβが神経細胞にこびりつき、毒素を出して情報の乗り換えを邪魔していることが分かっています。アミロイドβの沈着は、50歳台で16%、60歳台で33%と中年期から認められます。沈着が進むと神経細胞が死んでしまうので、その前の早い時期から予防することが望めます。

ここで興味深い研究結果をご紹介します。アメリカの修道女さん達678人に30点満点の認知機能テストを行なったところ、年齢と認知機能は相関していて、80歳の平均が25点、90歳の平均が20点でした。その中で例外的に、101歳で亡くなったメアリーさんは、亡くなる直前まで社会貢献活動しておられた方で26点と高得点でした。亡くなって献体され、脳を解剖して調べたところアミロイドβが蓄積しているアルツハイマー病の状態でした。この研究結果で、アルツハイマー病



右下がりの線: 認知機能の平均値

●:メアリーさんの認知機能

の状態でも、脳の残っている機能を活かして問題なく日常生活を送れることが分かりました。

生涯にわたる認知症の危険因子は、教育不足、高血圧、聴覚障害、喫煙、肥満、うつ病、運動不足、糖尿病、社会的接触の少なさ、過度のアルコール消費、外傷性脳損傷、大気汚染です。高齢になっても挽回可能な要因は、合計40%と言われています。

認知症を予防するには

認知症の予防法には、生理的予防法と認知的予防法があります。生理的予防法は運動習慣や食習慣で脳の生理状態をよくする方法、認知的予防法は神経のネットワークを強化する方法です。生理的予防法の切り札は歩くことです。特に普段から歩幅を広くとって、65cm以上の歩幅で歩くことが認知症予防に効果的です。認知的予防法は、脳を使って脳に刺激を与える方法です。身体も脳も使う機能は伸びますが、使わない機能は衰えます。脳を使うと、年齢に関係なく神経細胞同士の新しい経路が生まれ、神経網が充実していきます。認知機能の維持には、カメラで写真を撮ってパソコンで編集するといった新しいことへのチャレンジや、人との満足のいく交流といった社会的なつながりが充分にあることが効果的です。興味のあることを、仲間と一緒に行ない、誰かの役に立ち、認められることで、健康が維持されつつ社会参加するために健康を保つという双方向による認知症の予防が望ましいあり方です。



認知症になっても幸せに生きるために

認知症になっても幸せに生きるためには、社会的なつながりを持てる多様な通いの場があり、役割と楽しみがありフレンドリーに接してくれる人がいるという、地域の力が重要です。多世代交流活動モデルである京都福祉サービス協会の活動は、裁縫や手芸で作成したものが街で5-6千円で売れるといった、高齢者が有償ボランティアでやりがいを感じている活動で、参考になるあり方だと思います。



スライドに注目して熱心に聴かれる 参加者の皆さん

休憩中に質問を提出していただき、地域みまもり支援センター 門馬ひとみ課長のリードでストレッチを行ないました。藤原先生に質問に答えていただきましたので、その一部をご紹介します。

- ①アルツハイマー病の新薬「レカネマブ」の効果は？・・・アミロイドβを除去する薬ですが、価格が高く どういうケースで使えるかを審議中で、今のところ使える段階には至っていません。
- ②遺伝との関係は？・・・認知症のおおよそ7-8%が遺伝の影響と言われています。年齢によっても異なり、若年ほど遺伝の影響が大きく、80-90歳で発症する人の場合はほとんどが加齢によるものです。
- ③レビー小体型認知症の特徴は？・・・パーキンソン症状が出ることで、日毎の変動が大きいです。
- ④認知症予防と役割を持つこととの関係は？・・・認知症予防が目的ではなく、自然体でポジティブに生きることが大切です。メアリーさんは社会貢献活動をされ、認知症を発症しませんでした。

最後に、主催団体メンバーの はなみずきの会代表で川崎市認知症ネットワーク代表の柿沼矩子が、認知症支援情報についてご説明して、講演会を終了しました。