認知症の予防と治療

健康増進セミナーin 岐阜

2013年10月5日(土)岐阜県大垣市の大垣市スイトピアセンターにて、公開講座健康増進セミナーin 岐阜「認知症の予防と治療」を開催しました。高齢化社会で10人に一人が認知機能に障害があるといわれる現在、ますます認知症への関心が高まっています。当日は大勢の方々が参加し、認知症に対する正しい知識と予防の方法、地域社会においての取り組み方についても学びました。

認知症の基礎を学ぼう

岐阜大学 大学院医学系研究科 神経内科・老年学分野 教授 **犬塚 貴 氏**

認知症は社会全体で支える病気

「認知症」はポピュラーな病気になりました。昨年の厚生労働省の発表では、認知症の方は約462万人、予備軍・低度認知機能障害の方は約400万人で合わせて900万人近く。成人人口の10人に一人が認知機能に障害を持っているのがこの国の現状なんですね。しかも病気を治す原因療法はないため、医療だけでは支えきれず、社会全体で支えていかなければならない状況になっています。

認知症の種類、診断と治療について

その認知症の種類ですが、「アルツハイマー型認知症」が半数以上、「脳血管性認知症」が2割強、そして「レビー小体型認知症」、他に「前頭側頭型認知症」があります。アルツハイマー型認知症の原因は脳の変性疾患で、神経細胞が減ってしまって萎縮してしまう病気です。脳血管性認知症は脳卒中を引き起こした結果、起きます。冒頭の3種で9割以上を締めますが、数%ですが予防できるものもあります。具体的には、呼吸器疾患や心不全で脳に酸素が届かず脳が傷んだり、脳に出来物や血の塊ができたり、水が溜まって引き起こされる認知症は外科的措置をすれば治る場合があります。いずれも早期発見、早期治療が重要です。

次に診断ですが、認知症の状態を知るときには、まずご本人とご家族に医療面接をします。その後、認知症の原因疾患を調べるのですが、神経症状や言葉の機能検査、MRIやCTなど画像検査、脳波や内臓の確認もします。診断後、治療に進みますが、症状の進行を先送りする効能がある4種類の薬があり、程度に応じて服用していただきます。

認知症でも一番多い、アルツハイマー型

認知症でも一番多いアルツハイマー型認知症は、いつとはなしに発症し、10年以上かけてゆっくり進行していきます。記憶障害や学習障害から始まり、最後に足腰が立たなくなるんですが、9年くらいは元気です。ただ、何もかも忘れてしまうわけではなく、できることはたくさんあります。例えば子供時代の写真や遊び道具をもとに会話をしてもらう「回想法」も有効で、他にも音楽をやったり、落語を聞いたり、心を落ち着かせることがいいといわれており、認知症の進行も軽減されます。その方に合った方法を選ぶことが大切です。

認知症予防のために今できること

認知症にならないためにできることですが、アルツハイマー型認知症になった100人とそうでない100人の生活を比べてみると、知的活動をする、社交ダンスをする、青魚や赤ワインを嗜む、血圧の治療をしている方はなりにくい結果が出ています。適度な運動と、ときめき感が大事なのかと思います。また、発症の原因として注目されているのが、生活習慣病。高血圧、糖尿病、これらは脳卒中を引き起こし、血管性認知症の原因になることが知られていましたが、アルツハイマー型認知症の原因にもなることがわかってきています。

最後に、認知症の方を思いはかることを大切にして下さい。認知症を発症してしまうと理屈は理解できませんが、感情は伝わりやすいものです。周囲が患者さんの置かれている立場に想像力を働かせ、いつまでも心穏やかな日々を過ごしていただけるようにしていただきたいと思います。

住み慣れた地域で最期までその人らしく暮らしていくために

医療法人徳養会 沼口医院 院長 **沼口 諭 氏**

地域における「認知症サポート医」の役割

私は「認知症サポート医」をしております。認知症は専門医ばかりではなく、住み慣れた地で最後までその人らしく暮らしていくために多職種であるとか行政を含めて介護を考えていかないと実現できません。その認知症にかかる地域医療体制をコーディネートする中核的な役割が認知症サポート医です。

認知症患者を地域でどうフォローしていくか

ここで「認知症」という病気への対応方法を考えてみたいと思います。代表的な例でいえば、アルツハイマー型認知症の患者さんご本人がいて、その患者さんと一緒に生活しているご家族、そして地域があります。認知症は、病院では全て治せない病気です。では、どうつきあっていくのか、を考えていくことが必要です。認知症ご本人が木とすると、それを取り囲む林、つまりご本人を取り囲んで認知症を支えるような仕組みが必要になってくるわけです。医療だけでなく、介護や行政などさまざまな立場からみんなで協力して認知症の方を見守り、全てがうまくかみ合わないと対応できません。

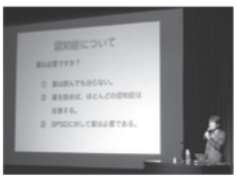
具体的には、認知症の方をどう地域でフォローしていくのか。介護するご家族も自分で抱え込むのではなく、かといってすぐ放棄してしまうのではなく、地域で協力しながらみていく姿勢は大事であると思います。基本は患者さんとご家族ですが、病的な相談はかかりつけ医などとの医療連携も必要となってくるでしょうし、デイケアなどをコーディネートするケアマネージャーの存在も非常に大きいと思います。このトライアングルの連携がないと認知症の方の面倒をみていくのは困難です。なおかつボランティアや行政もバックアップをしていくことも必要です。

変わりつつある国の認知症施策

国も、認知症患者のとらえ方を「できないことがあるけどふつうの人」に変えてきています。たとえ認知症であっても自分らしい生き方を模索し、共生できる社会を作っていくという方向です。昨年6月に厚生省が、今後の認知症施策の方向性を検討し、「認知症施策推進5ヵ年計画(オレンジプラン)」を策定しました。これまでの自宅・グループホーム施設・一般病棟・精神科病院のケアの流れを変え、住み慣れた環境でその方が少しでも長く生活できるような環境づくりをすることが目的です。西濃地域では、この考えに基づいた国内初の「オレンジ手帳」を作りました。手帳をもとに多職種で認知症の方を見守っていこうとしており、それは、岐阜県下に広がりつつあります。それを推進するのも、私たち認知症サポート医の役割です。

認知症の方にどう手を差し伸べるか

では、認知症の方とはどう向きあっていけばいいのでしょう。認知症の方は豊かな感情を持ち、人を敬う気持ちや人の役に立ちたい気持ちや感謝の気持ちはあります。失う力もあるけれど、最後まで失わない力もあります。〝もの忘れはあっても、心は生きている〟この考え方は私たちが認知症の方を支える上で非常に重要なことです。そして今日の講演を聴いて、まわりにみえる認知症の方に対し、どのような手を差し伸べることができるか、ということを考えていただければと思います。



開会のご挨拶

一般財団法人
杉浦地域医療振興財団
理事長
杉浦 昭子

スギ薬局は、創業時から地域の方々にお役にたつことを使命としてきました。高齢化が進むなか、その活動をより広げいこうと2年前に『杉浦地域医療振興財団』を設立しました。

私たちは高齢者の方々の健康管理をし、亡くなるまで元気でいられるお手伝いをしたいと考えています。健康でい続けるために必要なのは、動く、食べる、そして社会参加です。コミュニケーションをとって孤立しない、『きょう用事があること』が大事。それを意識してください。スギ薬局では訪問調剤や訪問看護などのステーションもありますが、介護が必要になった場合も地域で支えていけるお手伝いをしたいと、24時間在宅ケアも整えています。窓口には、薬剤師や管理栄養士などスペシャリストがいます。ぜひ何でも聞いていただければと思います。