

「健康増進セミナー in 東京」 あなたの元氣と 長生きを応援！

2020年2月1日(土)、江東区東京ビッグサイトにて、『健康増進セミナー in 東京』を開催しました。超高齢社会によって年々増加する認知症、特にアルツハイマー病についての最新の診断法から治療の最前線まで、専門の先生から詳しくお話いただきました。



乏など。なかには治る認知症もあるので、異常を感じたら早く受診してください。

それぞれの症状に合わせた治療法

治療となると、「中核症状」と「行動心理症状」に分けて認知症の症状を分類します。中核症状は物忘れや道に迷うなど脳の認知機能の障害で、行動心理症状は人間の喜怒哀楽を伴った行動症状、例えば物盗られ妄想などが当てはまります。生活上、問題となるのはこちらです。

治療というと、薬となりがちですが、リハビリは間接的な脳の影響もあって、とても大事です。介護者の対応も重要で、軽い認知症を患った方が何度も質問したり、不眠やイライラしたりするのはご本人が苦しんでいる証拠なので、そんな時、周囲がその症状をどう理解し、笑顔でいられるかが、患者さんの症状に影響します。その方に合った環境を整えることが大切です。

アルツハイマー病でいえば、4種類の薬が今使えます。進行状況によって処方されますが、アルツハイマー病はゆっくり進みます。症状が進んでからだと、日常生活が不都合になるので、自立した生活を維持できるよう、早い段階で服薬を始めましょう。薬の効き方には個人差があり、10人いれば十人十色です。そのため、その薬が合わなければ他の薬に変えることも可能です。また現在の薬は対症療法的ですが、将来もっと画期的な薬が出ると思われます。今後は根治的な薬を開発しようと世界中で取り組んでいます。ですから皆さん、あと

認知症予防Ⅱ脳の寿命を延ばす

講演

『認知症の最新治療から予防まで』

アルツクリニックス東京 院長
順天堂大学名誉教授

あらい へい
新井 平伊 先生

今日のキーワードは『認知症をどう予防するか』。それには「脳の寿命を延ばす」ことが大事です。認知症になったらどうしよう、というマイナス思考ではなく、脳の健康を延ばし、それが認知症の予防になる、と考えを転換していきましょう。万一、認知症になっても、まだまだ人生は楽しめるので、これもお伝えしたいと思います。

では脳の寿命を延ばすには、どうしたらいいかというと、体の元氣と精神的な健康、どちらが大事か。心身相関で、両方大事といえます。そして環境。特に食事は重要です。いろいろ絡んで脳の健康を延ばし、それが認知症予防となります。

認知症の原因となる病気はたくさんあります。6割がアルツハイマー型(アルツハイマー病)。あとレビー小体型、血管性型、前頭側頭葉型が4大認知症であって、実はまだあります。



す。今は、アルツハイマー型の場合、回復が難しいので、治らない認知症は早く診断を受けて治療するのが大事です。他に感染症、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫、ホルモンの異常、アルコール、ビタミンの欠

開会のご挨拶



公益財団法人
杉浦記念財団

理事長

杉浦 昭子

スギ薬局は私が23歳の時、同じ薬剤師の主
人とお店を経営したいと愛知県西尾市で始
めました。16坪ほどの小さな店舗で周りは
田んぼ、始めた頃は、お客様が一日に一人
くらいしか来ないような状況でした。それ
でも地域の方たちに薬のアドバイスをした
り、ドラッグストアとして商品を販売する

5年、10年、元気でいてください。

認知症のリスクを下げるには

予防には、一次・二次・三次の段階がありま
す。一次予防Ⅱ発症させない。二次予防Ⅱ発
症を遅らせる。三次予防Ⅱ残念ながら病気に
なってしまうたら進行を遅らせる。これを覚
えておいてください。

初級者向けの予防。日常生活に気をつける
ことが第一歩です。食事は油や塩に注意、食べ
すぎ、飲酒、タバコ、霜降り肉も注意。年齢、高
血圧、動脈硬化、ライフスタイル、うつ病、頭
部外傷、経済的・遺伝的な問題でリスクは上が
る。リスクを下げるには、運動、食事、魚をよく
食べる。血圧を下げる。毎日を充実させ、人生
をエンジョイする。そうすれば認知症のリス
クは下がります。

中級者向けの予防ですが、今は認知症の前
段階が注目されています。最近、健康と認知
症との間に、物忘れはあるけれど全般的な検
査をしても明らかな異常はない「軽度認知障
害(MCI)」と「主観的な認知機能低下(SC
D)」があります。①物忘れが全く無い②自分
で感じているだけ③まわりでもちよつと感
じる④はつきりと周囲から気づかれる、の4
段階に分かれます。できる限り早期から気を
つけようという流れになっています。物忘れ
が気になる方は早めに受診してください。

具体的な予防法として、このような前段階
の場合、生活習慣病のある方は治療を受けま
しょう。睡眠をとって脳を休め、バランスよい

などして成長し、今では関西から関東・北陸
まで、1300店舗を超えました。皆さまの
ご愛顧のおかげと感謝しております。

なぜこのような健康増進セミナーを開催
するようになったかといえば、皆さんが何
となく年をとって病気になるって、という状
況を私達は残念でなりません。病氣
や治療の知識があれば、もっと健康でいら
れたという方が多くみえたので、一般に向
けてセミナー開催を決意。各エリアで8年
ほど続けております。どの会場でも皆さん
熱心に参加いただいております。ここで得
た知識を参考に、健康寿命を延ばしてい
たいと思います。

食事、週3回ほどの運動、お酒の量を減らすと
物忘れが改善する場合があります。このよう
な対策で、認知症への移行を遅らせる作戦を
とりましょう。

20年先の病気の予兆がわかる『健脳ドック』

現在の最先端の診断・治療法について説明し
ます。脳ドックを受けているから、認知症は心
配ないと考えるのは大間違いです。なぜかとい
うと、脳ドックはMRI検査で、脳梗塞や動脈
瘤など血管の異常は発見できますが、脳が萎
縮するアルツハイマー病は発症間近にならな
いと判定できないので、それでは手遅れです。

アルツハイマー病の進行は、10年、20年前か
らアミロイドやタウタンパクが溜まって進行し
ます。そこで、私達は世界に先駆けて、それがわ
かる『健脳ドック』を始めました。検査をして状
況がはつきりすれば、20年前に予兆を見つけ、
段階毎にいろんな作戦をとり、予防もできま
す。早い段階から見つけて薬を使えます。その
ために国際的な臨床試験にも参加しています。
世界最先端の試みを今しているところです。

世界中で、65歳から5歳区分でどれだけ認
知症の人がいるか。5年毎に倍になります。85
歳以上になると半分以上。でも、早い段階で予
防策をとれば、発症が遅らせられます。どう
いうことかという、日本の社会を支えてい
る65歳から75歳の認知症の数が半分になり、
それだけ健康な方が増えるということなんで
す。皆さんも、認知症予防を実行して健康な脳
の寿命を延ばし、よい人生を送ってください。

主 催：公益財団法人
杉浦記念財団

後 援：東京都
江東区
社会福祉法人 東京都社会福祉協議会
公益社団法人 東京都看護協会

協 賛：スギ薬局グループ