

健康増進

Wellness
Support
Seminar
Report



公益財団法人

杉浦記念財団



スギ薬局

セミナーレポート

2020年
10月25日
開催

杉浦記念財団は10月25日、愛知(大府本社)と大阪(宮原店)、東京事務所の3会場をオンライン中継し、『健康増進セミナー』をスギ薬局協賛にて開催しました。参加者数は3会場でのべ500人以上となりました。今回は、「認知症予防と治療」をテーマに名古屋大学大学院教授の勝野雅央先生が講演、続いてスギ薬局出戸店の管理薬剤師・山本卓資が、地域での薬局薬剤師の活動について講演を行いました。



ウィズコロナ時代の 認知症予防と治療

勝野 雅央 先生

名古屋大学大学院
医学系研究科 神経内科 教授・科長

最重要の予防策は 運動・禁煙・栄養・適量飲酒

2020年の65歳以上高齢者人口は、過去最多の3600万人超に達すると推計され、女性の4人に一人は70歳以上という超高齢社会を迎えています。内閣府の調査では、2012年に15.0%だった高齢者人口に占める認知症患者の割合は今年、17.5%に上昇し、2030年には22.5%まで拡大する可能性も報告されています。

政府は今年6月、認知症の発症を遅らせるとともに認知症になっても希望を持って日常生活を過ごせる社会を目指し、「認知症の人や家族の視点を重視しながら『共生』と『予防』を車の両輪として施策を推進」する方針を示しました。

世界保健機関(WHO)の認知症予防ガイドラインでは、認知訓練・社会参加・糖尿病など12項目が示されており(図1)、中でも運動・禁煙・栄養・適量の飲酒の4項目を最重要としています。また高齢者の運動としては、(1)毎週、中程度の運動を150分、もしくは、強度の運動を75分、(2)

少し苦しい運動を最低10分、(3)運動が難しい場合、バランス運動や転倒予防を週に3日以上、(4)筋力トレーニングを週2日以上が目安とされています。食事については、塩分の過剰摂取に注意が必要です。

コロナ禍で認知機能や 身体活動の低下に影響

“withコロナ”の時代を迎えて、認知症患者の「早期診断・治療」「見守り」「社会参加」などに関する啓蒙や理解促進も極めて重要になっています。感染拡大によって、「認知機能の低下」や「身体活動量の低下」などコロナ禍が認知症に及ぼす影響も指摘されています。

既に、新型コロナウイルス感染拡大前から、オレンジリングの目印を付けた“認知症サポーター”による活動が続けられてきており、スギ薬局でも全店舗に“認知症サポ-



杉浦 昭子

杉浦記念財団 理事長

本日は多数のご参加をいただき誠にありがとうございます。今回も募集開始1時間ほどで2000人以上のご応募となり、ご好評を賜り感謝申し上げます。スギ薬局も43年前に愛知県西尾市に1号店を開店以来、おかげさまで現在、兵庫県から群馬県、北陸地方などに展開を進め1300店を超えるまでに拡大しています。今日は「認知症」をテーマに皆さまとともに学びたいと思います。

ター”を配置しています。また、認知症の人と家族、地域住民、介護や福祉の専門職・ボランティアなどが参加して、情報交換や相談、レクリエーションや介護予防、介護負担の軽減などを実現する場として全国に2000以上の“認知症カフェ”も展開されています。

(公社)認知症の人と家族の会では認知症患者や介護者向けに、(1)電話や

図1 WHOの認知症予防ガイドライン

運動 認知機能正常の時期から始めるとよい	禁煙 他の生活習慣改善と組み合わせる	栄養 地中海式食事バランスを考へて	飲酒 大量飲酒は禁止 適度な飲酒
認知訓練 認知機能の低下を抑制する証拠は弱い	社会参加 認知機能の低下を抑制する証拠は弱い	体重 中年の肥満は是正すべき	血圧 認知症予防というよりは、一般的に重要
糖尿病 認知症予防というよりは、一般的に重要	高脂血症 中年の時期に是正するとよい	うつ 抗うつ剤が認知症を予防するかは検証中	難聴 補聴器が認知症を予防するかは検証中

ビデオ通話による親しい人との定期的な連絡、(2)手洗いを忘れないよう家の各所に張り紙をすること、(3)体の調子を見ながら適度の定期的運動、(4)可能な範囲で「毎日の日課」を継続などの取り組みを呼び掛ける一方、手洗いや社会的距離を強要したり、睡眠の問題につながる予定外の昼寝や長時間の睡眠、認知症の人の混乱・動揺に伴う介護者の動揺などを避けるよう注意を促しています。

現在、認知症の原因としては、アル

ツハイマー病が全体の60%以上を占めていますが、レビー小体型認知症という病気も約20%で第2位となっており、名古屋大学の神経内科では今、このレビー小体型認知症に最も注目しています。レビー小体型認知症は、アルツハイマー病とは異なり、認知機能が1日の中で変動しやすいという特徴があり、REM睡眠行動異常症や嗅覚低下、便秘・排尿障害といった前触れ症状も出てきます。

名古屋大学神経内科では現在、健

康診断を受診する元気な人たちに前触れ症状のアンケートを実施し、異常があると思われる場合、詳しく検査をすれば病気を予防できる可能性を研究しています。これまでの集計では、50歳以上の健康な方でも、約2%はレビー小体型認知症やパーキンソン病への変化が脳の中で始まっている恐れが高いという結果となりました。来年早々から、こうしたハイリスクの方々に薬を使った予防的な治療を行うことができないか、研究を始める予定です。



地域での 薬局薬剤師の活躍

山本 卓資

スギ薬局出戸店 管理薬剤師

病院との連携進め 安心安全の医療を

スギ薬局は、幅広い調剤業務に対応しています。例えば、無菌調剤に対応できる店舗もあって、主に在宅患者さんのケアに当たっています。その他、服薬管理や効果確認、副作用などの防止、服薬しやすくする工夫などのサービスを行っています。

調剤薬局というと、クリニックや大きな病院の近くにあるイメージですが、私の在籍する出戸店(大阪市)のような郊外店舗は、大学病院から地域のクリニックにいたるまで、多種多様な処方せんを受けているのが特徴です。withコロナ時代の今は、電話受診の患者さんの処方せんも受け付けています。

薬局は近年、地域の中核病院とも連携しており、病院薬剤師と薬局薬剤師の連携も広がっています。これは患者

さんの情報を共有してより安全な医療を推進するのが目的です。例えば、ある患者さんが退院となった時、担当の病院薬剤師さんから、「退院後はお薬カレンダーにセットしてもらいたい」と電話で申し送りがありました。その患者さんは認知機能が低下していて週間カレンダーを利用するのは困難でしたが、家事などはゆっくり行えており、几帳面な性格でもあったので、卓上型の日めくり形式のものを工夫し、うまく服薬を継続してもらうことができました。

また、この患者さんの頭部に薬の副作用が疑われる浮腫症状がみられたので、病院の薬剤部と連携し、一旦ステロイドが無配合の一般用医薬品に変えて様子を見ました。その後、薬剤師からケアマネジャーに連絡して、訪問看護、ヘルパーさんとも連携しながら、ステロイドの使用を進め、安全に薬剤を使用できるようになりました。

大学やオレンジカフェとも 一緒に地域貢献

各地域で設営されている認知症カフェ(オレンジカフェ)においては、運動サポートや薬に関する相談、心のケアなどに対応しています。高齢者にとっては、そうした交流の場があることはとても大切です。コロナ禍の今年は、カフェは実施できていませんが、薬剤師や看護師など様々な医療人が集まり、高齢の方も交えて「地域の高齢者の幸せとは」をテーマに多職種連携会を開催しました。

スギ薬局では、大学などの研究機関やオレンジカフェなどとも連携して地域のための研究に取り組んでいます。

近畿大学大学院の薬学研究科は、臨床薬学研究の実績を有する堺市総合医療センターと連携協定を締結しました。その後、近畿大学病院、近畿大学奈良病院、そしてスギ薬局も加わって連携講座を設置したことで、近畿大学大学院生の識見向上や高度な医療人の養成が可能となり、「臨床に強い」薬剤師の育成にもつながっています。こうした取り組みにより、Well-Bing(心、身体、社会ともに良い状態)な地域社会づくりに貢献したいと考えています。

