広告　企画・制作 読売新聞中部支社広告部

地域の連携で認知症対策を

── 認知症セミナー みんなで学ぼう認知症！予防から介護まで ──

85歳以上の日本人の4人に1人が認知症です。とても身近な病気となった認知症の現状や治療、予防について学んでもらおうと、7月15日に名古屋市千種区の名古屋大学豊田講堂で市民公開講座「認知症セミナー―みんなで学ぼう認知症！予防から介護まで」（名古屋大学医学部附属病院と一般財団法人杉浦地域医療振興財団共催）が開催されました。医療や看護、薬剤、介護の専門家とともに、落語家の春風亭小朝さんも軽妙な語りを交えながら楽しい予防法を提案。会場の約1000人は時に笑い声を上げながら、熱心に耳を傾けました。

春風亭小朝さんと葛谷教授との対談



落語家・春風亭小朝氏



葛谷雅文氏

小朝　以前、あるテレビ番組で100歳の元気なお年寄り140人と対談しました。みなさん好奇心が旺盛で、食事は腹六分目、それによくよくよしない。「反省すれど後悔しない」は、あるおばあちゃんの名言です。ここからは葛谷先生にいろいろ質問していきます。まずは聴衆のみなさんが一番聞きたいこと。認知症は防ぐことができるのでしょうか。

葛谷　疫学調査で生活習慣病と認知症の関係がかなりわかってきました。後のパネルディスカッションで詳しい報告があるでしょう。また、一人で閉じこもっている生活は絶対良くありません。会社人間だった男性の場合、退職とともに家にこもりがちになりやすい。その点、女性は地域社会との接点をうまく持っているケースが多いです。

小朝　「男性がぼけたとき、最後まで覚えているのが奥さんの顔、女性がぼけたとき、最初に忘れるのが旦那の顔」ですもの、女性は強い。100歳のお年寄りたちが、毎朝、新聞を読んでいたことにも感心しました。

葛谷　新聞を読むことは脳の活性化になるし、新聞を通じて社会に興味を持つことになります。女性の場合、おしゃれをすることも、人の目を意識し、社会とつながっている証拠です。

小朝　確かに、恋している人はぼけないそうですね。食事は認知症と関係ありますか。

葛谷　お年寄りになると、独居が増えて食事がおざなりになりやすい。栄養のあるものをしっかり摂取してください。歯科の先生は噛むことが脳にいい影響を及ぼすと言います。

小朝　これは絶対やめなさいということは。

葛谷　喫煙、そして過度の飲酒です。喫煙は認知症に限らず、すべてによくありません。アルコールも適量を過ぎると、認知症のリスクが高まります。

小朝　親の介護をされている人の話を聞くと、「あの厳格な父はどこへいったの」と性格の変貌にとまどっています。

葛谷　病気がそうさせているのだと理解してあげてください。認知症は恥ずかしい病気ではありません。今や85歳以上の4人に1人がかかっており、だれでもがなる病気なのです。

小朝　よくわかりました。みなさん、認知症にならないために、恋をしなくちゃだめですよ。

パネルディスカッション「多職種による認知症の予防と治療と介護」



（右から）社会福祉法人長岡福祉協会　理事・評議員・執行役員　高齢者総合ケアセンターこぶし園 総合施設長 **小山剛**氏／NPO法人 医薬品適正使用推進機構会員 **餅原弘樹**氏／財団法人名古屋市高齢者療養サービス事業団　在宅療養部訪問看護課 課長 **近藤佳子**氏／名古屋大学医学部附属病院 老年内科助教 **梅垣宏行**氏

小山　「老木は移すな」という言葉があるように、これからの認知症ケアは住み慣れた地域社会を離れない地域包括ケアを目指します。老齢世帯の夫婦別々のケアもいい結果はもたらしません。地域社会との関係を保ちつつ、二人を支えていきましょう。親の介護責任を背負い込んだりしないでください。家族は気持ちだけ寄り添ってくれればいいのです。

餅原　1種類しかなかった認知症の治療薬が飲み薬と貼り薬の4種類に増えて、使い分けができるようになりました。次第に投薬量が増えるのが特徴です。治癒することはなく、進行を遅らせる薬です。途中で服用を中止すると、かえって悪化することもあり、継続が重要です。薬剤師も地域医療の現場で、認知症治療に積極的にかかわっています。

近藤　認知症の高齢者が住み慣れた地域で療養生活が送れるよう、訪問看護で24時間365日サポートしています。認知症の状態変化を総合的に評価するとともに、家族の相談に乗り、悩みや不安の解消に努めます。ケアの基本姿勢は、本人の尊厳を保つこと。しかりつけたり、命令したりはだめ。家族の中で何かしらの役割を持ってもらうことも大切です。

梅垣　最近の疫学研究で糖尿病や高血圧によって認知症のリスクが高くなることがわかりました。これら生活習慣病を治療すると認知症の進行抑制にもつながります。認知症の予防に、魚を食べるといいという報告がありますが、効果がはっきりしているのは定期的な運動です。アルツハイマー型認知症の原因物質も見つかり、将来、薬物治療の可能性も出てきました。



開会あいさつ



名古屋大学医学部附属病院
病院長
松尾清一氏

日本は高齢化社会へ向けてまっしぐらに進んでいます。40年後には65歳以上の高齢者が人口の35％以上を占めるようになるでしょう。はたして65歳で高齢者かという疑問もありますが、年を取ると色々な病気にかかり、認知症が増えてくるのも仕方がないことです。認知症にならないためにはどうすればいいか、なってしまったらどうすればいいか。きょうのセミナーでは、この問題を明るく、時には笑いながら、前向きに考えていただこうと工夫しています。最後まで楽しみながらお聴きください。

特別講演「認知症の基礎を学びましょう」



名古屋大学大学院医学系研究科
地域在宅医療学・老年科学教授
葛谷雅文氏

年を取るともの忘れがひどくなると言いますが、認知症によるもの忘れは、体験全体をごっそりと忘れてしまい、ヒントがあってもよみがえりません。日常生活にも支障が出てきます。

認知症の原因はたくさんあり、最も多いのがアルツハイマー病です。徐々に進行し、最初は家事が少しずつできなくなり、やがて歩行や言語にも障害が出てきます。

次いで多いのが、脳血管障害です。原因によっては、適切な治療で治癒、または症状の軽減が期待できる場合も。MRI（磁気共鳴画像装置）による画像診断が大切です。もの忘れが出てきているなと思ったら、年齢だからと片付けずに、医師に相談してください。

一方、認知症患者を見守る人たちはどのように考え、行動したらいいのでしょうか。もの忘れを怒らずに、その都度、ひとつずつ丁寧に、何度でも話したり、相手をしてあげたりすることが大切です。今まで日常的にできてきたことや好きなことは、そのまま続けてやってもらってください。洋服に住所や名前を付けたり、GPS機能の付いた携帯電話を持たせたりするなどして、できるだけ外出させましょう。

介護を一人で背負い込むと大変です。要介護認定を受けてもらい、介護保険によるサービスを利用しましょう。認知症の症状は多彩であり、その時に応じた対応が重要です。同時に認知症患者は地域全体で支えることを改めて強調しておきたいと思います。

閉会あいさつ



一般財団法人杉浦地域医療振興財団
理事長
杉浦昭子氏

本日のセミナーでは、認知症についていろいろ教えていただきました。葛谷雅文先生は早期受診、早期治療の大切さを指摘され、春風亭小朝さんは、恋をしなさいとおっしゃいました。これはなかなか難しいことですが、毎日、新聞を読みなさいというアドバイスは実行できそうです。4人のパネリストからも、認知症患者との接し方や介護の心構えを話していただきました。食事や運動などふだんの生活習慣が予防につながるとの指摘もありました。

本日のセミナーで学んだことを生かし、認知症に向き合っていただければと存じます。

共催：名古屋大学医学部附属病院
　　一般財団法人　杉浦地域医療振興財団

後援：愛知県、名古屋市、愛知県医師会
　　読売新聞中部支社

一般財団法人杉浦地域医療振興財団

「医学・薬学・看護学・社会福祉学の進歩発展、医薬品の研究・開発、医療の供給に関する調査や医療従事者および介護福祉従事者の育成を支援することにより、地域医療を振興し、以って、国民の健康と福祉の向上に寄与すること」を活動の目的として、2011年9月に設立。