

日本老年学会に参加して --認知症予防対策--

6/21/2015

北村社会福祉士事務所

代表 北村弘之

仕事柄、高齢者の生活支援相談を受けていることもあり、日本老年学会(6/12～14日 於: パシフィコ横浜)に参加しました。今回は、この中から私自身が興味をいだいた項目について取り上げてみました。

1. 高齢者 5～10 歳若返り

東京大学の秋下雅弘教授は、高齢者に多い病気で治療を受けた人のデータの推移から「治療を受ける高齢者の割合は低下している」と報告していました。数字的には、2011年に脳血管障害で治療を受けた75～79歳の割合は、男女ともその12年前の5歳若いグループより低い。同様、虚血性心疾患でも男性では12年前の10歳若いグループと同じであり、女性では10歳若いグループより低いとのことでした。

また、桜美林大学の鈴木隆雄所長は、歩行速度に着目し、2002年75～79歳男性の歩く速度は、その10年前の10歳若いグループとほぼ同じであると発表していました。(以上 朝日新聞 6/14 記事参考)

現在、高齢者の定義はなく、統計的に65歳以上は高齢者となっていますが、私はいろいろな場所で「高齢者は何歳からですか?」の質問に対し高齢者は75歳以上に手を挙げる人が多いのも、この結果からうなずくことができます。男性の平均寿命も80歳になっている現在、身体機能、健康度合いも確実に伸びているのが実感です。

2. 認知症対策に”水”あり

約40年にわたり、認知症と関わってきた、国際医療福祉大学院教授の竹内孝仁氏の講演は、私のこれまでの認知症の対応に新しい境地を開いたものでした。

簡単にいうと、認知症は予防できる病気であり、治る病気であり、不治の病気ではないということです。

竹内先生は、世の中の人には「高齢者は年齢とともに弱くなっていくのが当たり前と思っている」が、これはまったくの誤解であり、適切な医療のサポートはもちろんであるが、その本人の「活動性向上」に目を向けていくと、健康的な生活を送ることができる発言されていました。この活動性向上とは、高齢者が自立的な生活を送ることであるとしています。また介護保険という制度の中に、どっぷりと浸かった介護方法にも問題があると指摘されていた。介護では、「おむつ」をしたり「車椅子」で歩行を助けたりしていますが、おむつをしない、また車椅子に頼らない自立的な生活を送ることが大切であるとのことでした。また竹内先生は全国の90あまりの特別養護老人ホームで、自立支援介護の3本柱「おむつゼロ」「認知症ゼロ」「胃ろうゼロ」を実践しており、すでに多くの特養で、日中はおむつがいらぬ高齢者や、認知の程度がよくなっている高齢者が出ているとのことでした。

今回の講演の中では、もうひとつ特徴的な発言をされていたのが、「認知症対策に水あり」で

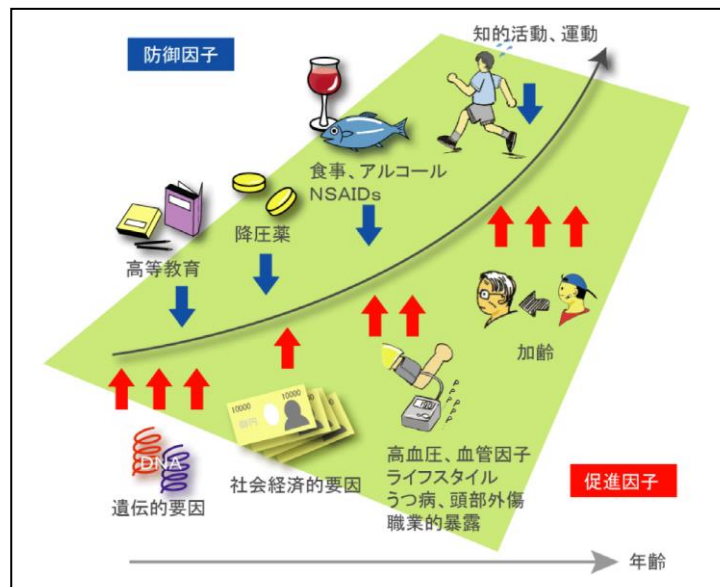
す。認知症になった高齢者は、飲んでる水の量がたいていは足りないということです。水分の摂取量が足りないうえに、体内の水分量は、時間とともにどんどん減少していきます。その脱水によって総水分量の1~2%の水が容易に失われ、意識の覚醒水準が低下するということです。すると、認知力も低下し、認知症の核となる症状の認知障害がおこります。その結果、自分が置かれている場所がどういう場であるのか、理解・判断できなくなり、認知症に特徴的な異常な行動をとるようになってしまうとのことです。

(詳細は、竹内先生著「ボケは脳の病気でない(だから防げる、治せる)」、「認知症は水で治せる」をお読みいただけたらと思います)

3. 認知症予防の最前線

ここでは、学会で発表のあった認知症予防の医学的な研究成果に触れたいと思います。

右の図は、発表者の朝田隆東京医科歯科大学教授の資料ですが、認知症を高める促進因子として、高血圧や生活習慣病等がとりあげられています。また、認知症の防御因子として、ワインや緑茶などのポリフェノールや魚、また運動と組み合わせた知的活動が効果あるとされています。



福岡県久山町での約50年にわたる疫学調査(対象人口約8,000名)糖尿病とアルツハイマー型認知症には相関関係が見られており、また同様、高血圧と血管性認知症とも相関関係があるということが判明しています。(九州大学 小原友之助教授発表)

東京医科歯科大学羽生教授の発表では、中年期からの高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボリック症候群はアルツハイマー病の発症リスクを高めており、生活習慣病の適切な管理が必要と話されていました。ひとつの病気ではなく、複数の疾病を抱えた「合わせ技」で認知症になるリスクが高いとも話されていました。

食品・栄養の観点から、金沢大学の山田正仁教授の疫学調査(なかじま町プロジェクト 約1,100名)では、緑茶に含まれている「天然フェノール」が認知症のリスク低減に効果があることを突き止めていました。緑茶効果は、最近ではがん予防にもよいことが実証されており、日本伝統の茶の効用がますます広がることでしょう。

高齢者の研究で有名な国立長寿医療研究センターの島田先生は、運動による認知予防の効果をお話していました。これは、ダンスやボードゲーム、楽器演奏など集団で、かつ運動することが有効であるとの検証結果を得られたとのことです。この実証モデルとして「コグニサイズ」という、運動しながら計算することで脳が活性できるテキスト本が書店にならなっていますが、楽しくできる運動はよいものです。

以上