

認知症 あれこれソレ！①

精神科認定看護師が認知症のあれこれお伝えします。

岩倉山・千体地藏からの曾々木海岸

先日「認知症の高齢者、12年時点で462万人 予備軍は400万人に 厚労省調べ」との新聞記事がありました。総務省によると総人口は1億2751万5千人で、そのうち65歳以上の高齢者は3079万3千人とのことですから…、日本に住んでいる約4人に1人が65歳以上の高齢者で、さらにその4分の1以上が、認知症とその予備軍となる計算です。もはや他人事とは言えないところに来ているのではないのでしょうか？

ご存じかも知れませんが、「認知症」は一部を除き、非可逆的な疾患…つまり元には戻らない病気で、それ自体が治ることはありません。何故かと言えば脳細胞というのは甦ることはなく、仮に甦ったとしても、その脳細胞の中の「情報」は甦ることはないからです。

正常な方でも脳細胞というのは少しずつ死滅しています。脳細胞が異常なペースで死滅していくのが「認知症」なのです。そして「認知症」を引き起こす疾患にはいくつかあり、どのような過程を経て、どのような原因で脳細胞の死滅が進んでいくかによって、「アルツハイマー型認知症」、「脳血管性認知症」、「レビー小体型認知症」、「前頭側頭型認知症」…他、様々な疾患があり、症状の現れ方も違い、対応の仕方も違うのですが、重要なのは「予防」、いかにして「認知症」を防ぐかです。

どのように予防するかと言えば、「生活習慣病」を予防することがそのまま認知症予防にもつながります。身体に悪いことは、すなわち脳にとっても悪いことですし、身体に良いことは脳にとっても良いことなのです。

食事に関しては栄養士さんのページにおまかせするとして、例えば「喫煙」、実は、脳というのは身体の中で最も酸素とエネルギーを消費する臓器です。からだ全体の18%~25%もの酸素を消費する、酸欠に弱い臓器です。

タバコには様々な有害物質が含まれていますが、最も有害なのは「一酸化炭素」です。血液中に取り込まれると酸素の200倍以上のチカラで赤血球と結びつき、「脳」もまた酸欠状態となります。また悪玉コレステロールを酸化させ血管を傷つけたり、動脈硬化を引き起こしたりします。

お酒、つまりアルコールも肝臓だけではなく、脳に影響を与えています。記憶がないほど呑む、翌日に残るほどの飲酒というのは、脳にそれだけダメージを与えているということになります。長期に多量の飲酒を続けていることが原因で引き起こされる「アルコール性認知症」という疾患もあります。飲み方には注意が必要です。

した方が良いことは、適度な運動。まとめてする運動よりも30分程度でもいいので毎日運動することが効果的です。散歩なら1日8000歩、いつも同じところを歩くのではなく、散歩コースを変えると脳への刺激にもなり有効です。

また質の良い睡眠をとるということも重要ですが…、誌面がつきたので続きは、また今度ということで失礼いたします。

精神科認定看護師(老年期精神看護領域) 藪 一明