

2023年6月号 FP武蔵野グループ



高齢化社会の認知症対策

畑中良夫 AFP

欧州中央銀行のラガルド総裁は5月11日のTV上で植田和男日銀新総裁を信頼していると英語でエールを送っておられました。前任の黒田総裁は過去10年間に、一貫して金融緩和政策をとり、年間2%の物価上昇率を目標にしてこられました。FPとしての私の目からみて彼の目標は達成されませんでした。学者出身の植田新総裁の手腕におおいに期待したいと思います。

かたや私たち一般市民の生活に目を向けると、人生100年時代になったと言われているのに、公務員や学校の先生たち・大中小の企業の多くは60歳定年制を採用しているようです。

私自身は65歳までサラリーマン生活を送りました。退職後は妻と二人年金で余生を遅らせてもらっています。現在89歳4ヶ月です。業種にもよると思いますが私自身は75歳まで十分に働くことができたのではないかと感じています。この10年間は年金として国の財産を消費したことになります。私は80歳で胃癌をはじめいろいろの病気かかりましたが世界でも最高レベルの医療の恩恵を受けて無事に日々を送らせてもらっていますが、最近は物忘れがひどく認知症が始まったのではないかと心配です。そこで昨年のメルマガに続き認知症関連の書籍10冊以上に目を通しました。その中から私なりに学んだことをご紹介させていただきたいと思います。

第一番目は、6月6日の朝日新聞の広告欄に出ていた、西剛志著の『80歳でも脳が老化しない人がやっていること』アスコム社出版です。巻末に200以上の参考文献が出ています。西博士はお医者様ではなく、分子生物学者でかつ脳科学者です。先生の人間の脳についての結論は、“私たちは人間として年を取ることに逆らうことはできないが、脳はいつまでも若々しく保つことができる”という元気づけられるお話です。

そのためには次のようなことに気を付けて実行するようとのアドバイスです。

- ① 良い睡眠をとる
 - ② いろいろの運動をする
 - ③ 思いついたり、やってみたいとおもうことは、まずやってみる
 - ④ 趣味を持つ
 - ⑤ 食事を楽しむ
 - ⑥ 体力的にも精神的にも無理をしない
 - ⑦ 動物を飼い愛情を注ぐ
 - ⑧ おしゃれに気を遣う
 - ⑨ 毎日字を書く
 - ⑩ 30分の昼寝を勧めるが寝すぎないようにする
- などです。私なりに解釈すれば、日常生活で

常に思考力を使い、物臭さがらずに行動力を発揮して日々を送るということのようです。さらに西博士は“趣味の見つけ方 21 項目”と“人生を楽しむメニュー100 項目”を提案しておられます。ご興味のある方は、当グループにご連絡ください。

第二番目は、鎌田 實医師がご自分の実践的ご経験をもとに書かれた、『認知症にならない 29 の習慣』朝日出版社です。先生は 1948 年生まれの 75 歳で諏訪中央病院の名誉院長です。先生が諏訪中央病院に赴任されたときには、長野県は長寿とは程遠い状態でしたが現在は健康長寿県になっています。先生の論拠は“脳は楽しいことをすると活性化する”ということで、食事と運動についてご自分の実践経験をご紹介しておられます。食事は納豆や海藻類などねばねばのあるもの・野菜類と DHC を含む魚類を取ること・運動関連では毎日外出して太陽光を浴びる・先生流のスクワット・壁を使った腕立て伏せ・かかとの上げ下げでショックを体に与えること、さらに衛生面で手洗いを励行する。またオレゴン大学の研究結果として一日 4000 歩歩くと海馬の神経細胞が活性化して記憶力が向上すると報告しておられます。また認知症研究の進んでいる英国の大学の調査では家族関係の良い家庭は認知症の発症率が低いそうです。手元に置いておいて参考にしたい名著です。

第三番目は 精神科医で東大医学卒業後米国にて精神医学を学ばれた和田秀樹先生の『70 代で死ぬ人、80 代でも元気な人』です。和田先生の論点は、80 歳代になると半数の人に認知症の傾向が出るが、しかし認知症は何もできなくなる病ではなく、不幸にして認知症が始まっても急激に病状が進むことはないので退職後の人生を楽しむように心がけるべきでしょうとのこと。そのためには 70 歳代に活動的な日々を送るように心がけて、80 代になってからも知的好奇心を失わない生活術を身に着けるように努力すべきとのこと。和田先生は 60 歳代前半のお年ですから、先生の主張は長年にわたる精神科医として高齢の患者を診察してきてこられたご経験に基づくものです。

具体的な行動規範や精神的な注意事項は前二者のご指導と類似しているので省かせていただきます。

以下は第 4 番目から第 10 番目までを各書籍の重点項目と思われる点をご案内します。

④ 『自分が高齢になるということ』 和田秀樹著 新講社ワイド新書

認知症は誰でもなりうる自然現象と受け止め（ボケてもよい、幸せな人生で終わろう）と達観するように論じています。

⑤ 『認知症フレンドリー社会』 徳田雄人著 岩波新書

元 NHK 職員だった著者が全国調査をもとに、認知症は個人の問題のみでなく社会問題のレベルになっていると警鐘を鳴らしています。

- ⑥ 『あなたの認知症は40歳からわかる』 廣川慶裕著 悟空出版
認知症予防医の廣川医師は（認知症は40歳から予防できる時代になった）として40歳になったらMCI（軽度認知障害）の検査を受けるように勧めています
- ⑦ 『認知症対策の新常識・絵本の読み聞かせ』 鈴木宏幸・渋谷智明共著 日東書院
絵本を読み聞かせるという行動で、その上達を努力する行為が非常に認知症予防に効果があるという新説です。
- ⑧ 『開かれたパンドラの箱・老化と寿命研究の最前線』 今井真一郎著 朝日新聞出版
老化・寿命の世界最先端の研究者であり、脱水素酵素の補酵素であるNDAが老化現象を防ぐために重要であるとの研究をしておられます。この著書は酵素や化学式がたくさん含まれており、私には荷が重いことを白状します。
- ⑨ 『長生きできる人とできない人の習慣』 松井宏夫著 明日香出版
著者は医学ジャーナリストで東邦大学医学部の客員教授です。著者も長生きには食事の選択と各種の運動を採り入れることが大切と述べています。禁煙が必要で百薬の長はほどほどに楽しむように、さらに同窓会等友人関係を大事にするようにとのことです。
- ⑩ 『40歳からの認知症予防・入門』 伊古田俊夫著 講談社 ブルーバックス
著者は脳神経外科医として、認知症の地域支援づくりと社会脳科学の立場から認知症の臨床研究に励んでおられます。先生は高齢化の進む社会で我々はどのようにして認知症患者の住みやすくなる社会を作ってゆくかのいろいろの提言をしておられます。

最近本屋の健康関連書籍のコーナーには数多くの認知症関連の本があります。ご心配の方は目を通してごらんになることをお勧めしますとともに、楽しい人生を送られることをお祈りします。

以上