

私もわかった 認知症

中西 卓

もの忘れがひどくなってきました、日常身のことはまだしも久しぶりに会った相手の名前が出てこないのは誠に具合が悪いものです。ガラケーをスマホに持ち替えても LINE を使えない、孫娘に教えを乞い何とか使えるようになりましたが、この 1 件で時代の移ろいについていくしんどさを実感しました。

7、8月の KOZOOM サロンで私が曖昧にしてきた宿題「認知症」について一先ず整理させてください。以下は「ぼくはやっと認知症のことがわかった」*から拾い出したものです。

◎「認知症の本質は 暮らしの障害なんだよ」と著者が語っています。

- ・脳血管性認知症（全体の 19.6%）は原因も治療法もわかっている。
- ・アルツハイマー型認知症（同 67.6%）は脳内に溜まった異常な蛋白質により神経細胞が破壊され、脳に萎縮が起こる。[症状]昔のことはよく覚えているが、最近のことは忘れてしまう。軽度のもの忘れから徐々に進行し、やがて時間や場所の感覚がなくなる。

○MCI**（軽度認知障害）：健常でも認知症でもない中間の状態、日常生活に支障が出るほどではないが、認知機能が低下した状態。進行の様子をきちんと見続けることが大切。

◎根本治療薬がないなか、注目を集めているのが 2019 年に WHO が公表した認知症になるリスクを減らすためのガイドラインは次の 12 項目です。

- ①運動 ②禁煙 ③栄養 ④飲酒 ⑤認知機能トレーニング ⑥社会参加
- ⑦減量 ⑧高血圧 ⑨糖尿病 ⑩高脂血症 ⑪うつ ⑫難聴

中程度の有酸素運動、魚をたくさん食べる、ナッツやオリーブ油、コーヒーも認知症の予防に効果的だとする一方で ビタミン B や E、不飽和脂肪酸などのサプリメントは認知症のリスクを下げる効果が確認されていないため推奨しないとした。

○認知症は固定したものではなく連続している、朝起きてから寝るまで調子のよいときとそうでないとき、人によって症状の現れかたが違うし、同じ人についても固定したものではない。一たび認知症になったら「もう駄目だ、終りだ」と思わずに、周囲も駄目人間と見放すようなことがないように。

**MCI: Mild Cognitive Impairment

著者が心がけているのは、明日やれることは今日手をつけよ。全部は無理でも少しだけでも手を付ける。少し足を伸ばした未来はやがて今になる。今が一番大事です、と。

有吉佐和子の「恍惚の人」を読みました。認知症という言葉が生まれる2年前で呆けや痴呆と言われて、世間から見放されていた。老人ホームはあったが、入居条件が難しく希望者が多くて入れないため家族の介護が普通だった。恍惚の当人は遠くまで徘徊して110番の世話になったりもした。私の友人（40年前A紙の支局長だったので地元人脈が広く、お陰で余所者の私が有名人を知ることができた）が認知症にかかって徘徊老人に、少し前までBMを乗り回す老人で、デジタルを寄せ付けない異色の新聞人だった。僕はJALパイロットを長年勤めたY君と親しかったが、彼は7年ばかり前に施設に入り訪ねたときは別の人になってしまっていた。（大手前で同期会があったときに最前列で膝を抱えた彼がいる）このように身近な人が変わってしまうのが珍しくないのです。明日は我が身でもあります。

この本はデイサービスにも触れ、入浴など快適なサービスがあるという。ところが介護X級とかでなければと聞いて今の自分は利用できない。介護ビジネスの実態もわからない。洒落た有料ホームが点在するが、出来ることなら今の暮らしを続けたいと改めて思う次第です。

オンラインに乗り遅れた上に粗末な記事になったのをご容赦ください。90に近づく私たちが無縁でおれないことに気づかれて、困った症状になるのを一日でも先延ばしするよう心がけましょう。鬱陶しい話と思わずにオンライン席上でも、メールでも気軽に話しあうことができれば幸いです。

2021. 8. 31

中西 卓@岡山

* 著者紹介

市役所にあった27ページの冊子



長谷川和夫

(はせがわ・かずお)

1929年愛知県生まれ。53年、東京慈恵会医科大学卒業。74年、診断の物差しとなる「長谷川式簡易知能評価スケール」を公表（改訂版は91年公表）。89年、日本で初の国際老年精神医学会を開催。2004年、「痴呆」から「認知症」に用語を変更した厚生労働省の検討会の委員。「パーソン・センタード・ケア（その人中心のケア）」を普及し、認知症医療だけでなくケアの第一人者としても知られる。現在、認知症介護研究・研修東京センター名誉センター長、聖マリアンナ医科大学名誉教授。認知症を描いた絵本「だいじょうぶだよーばくのおばあちゃんー」（ばーせん書房）の作者でもある。

猪熊律子

(いのくま・りつこ)

読売新聞東京本社編集委員。1985年4月、読売新聞社入社。2014年9月、社会保障部長、17年9月、編集委員。専門は社会保障。98～99年、フルブライト奨学生兼読売新聞社海外留学生としてアメリカに留学。スタンフォード大学のジャーナリスト向けプログラム「John S. Knight Journalism Fellowships at Stanford」修了。早稲田大学大学院法学研究科修士課程修了。著書に、「#社会保障、はじめました。」(SCICUS)、「社会保障のグランドデザインー記者の眼でとらえた「生活保障」構築への新たな視点」(中央法規出版)などがある。

