



春の訪れと共に梅の花が咲き、香りが漂ってきます。その上で梅の実も付けるのですから、貴重な樹です。妻が梅干しにして食べています。昔は梅酒にもしましたが、殆ど飲まないのが既に十年物があります。花桃やモクレンも寒空に映えますね。ベンチに座って、ポットのお茶を飲みながら、夫婦でゆつくりと花見を味わうことは若い頃にはできなかったことです。入口横の沈丁花も道行く人に香りを提供し、クリスマスローズも種から生え一面に咲いて喜ばせています。

河津桜は、秋の小春日和に狂い咲きをしていましたが、今年は樹勢が弱っています。巨大な山桜三本は、葉の茂る期間が短いのになぜこんなに大きくなるのか不思議です。台風では大枝が折れ、冬にも枯れ枝を落とします。木々の特性と樹勢、自然や病虫害に対応する様子は興味深いものがあります。

人間界のほうは、対応力が弱く、枯れていく企業や個人も多いようです。私は「人間、意地が一番面倒で高く付く。」と言っていますが、大風が吹いたら枝を数本落とすし、葉も飛ばされたほうが残っていくものです。人の意見を受け入れたり、頭を下げたりしながら、成長していけば良いものを、頑固になる人が多いようです。

夫婦の間でも、伴侶に一方的な要求ばかりをする人が多いのではないですか。今月も認知症についてまとめていますが、若い頃から会話や交流がなく、心の触れ合いもなく、短時間の確認だけで過ごしている人は認知症になる可能性が高いかもしれないと思いました。

妻が何をし、何を考えているか、夫の興味は何なのか。仕事をしている上での悩み事、楽しいことは何なのか。話すことは一杯あるはずですが。特に、男性の会話のつまらなさには閉口します。世間話、自慢話、昔のこと、……。今このことを話して感想や意見を聞けないのではありませんか。食事をしたら、その素材や作り方を話題にできませんか。

「要するは何。」や「やりたいことは。」、会話が単語で済むようなものであつてはいけません。私は「合理的」「リーズナブル」などという言葉が好きではありません。木々も、野菜も、人間も、時間を掛けて、状況や変化に対応して育つていきます。その営みこそが面白く、楽しみです。目的地に早く行くことを優先するような生き方は、節約した時間を後で強引に取り返されるようなことになりません。事務長

感染症で受診される方へ

発熱やくしゃみ・咳症状のある方、水ぼうそう等伝染性疾患の子どもの方は、入口、待合室・診察室、会計の流れが異なります。また、トイレ後のハンドソープによる手洗いにご協力ください。

★ 入口

正面入口横の中央通路のインターホンを押してください。

★ 待合室・診察室

2階の、第二待合室です。

★ 会計

疾患によっては、廊下会計となる場合があります。

ヨーゼフのキャンペーン

亜鉛プラス、カルマグD3、カルマグ7、ホエイプロテイン
3月1日(土)~4月11日(金)

聖書を読む会 3/11(火)13:40~

* マイナ保険証による受付が推奨されておりますが、今年は引き続き紙の保険証による受診も可能です。

* 新型コロナウイルスの感染対策が緩和されましたが、これまで同様、院内に入る前にマスクを付け、入り口に置いてあるアルコール消毒薬で手を十分に殺菌してください。周りの人にご配慮ください。トイレは待合室毎に指定の所をご利用ください。

* 当院では発熱外来を継続しています。午前は10時~11時、午後14時~15時10分までで電話予約が必要です。来院時は裏のインターホンでお知らせください。発熱があってもこの予約を守らないで来院された場合には、診察をお断りすることもありますのでご注意ください。通常診察はこの時間も並行しておこないます。

* 病児保育は、他院で受診しても、当院長の診察を必須条件として利用していただけます。新型コロナに感染している場合には利用することはできません。

* 提携外コインパーキングをご利用の方は、受付にお申し出ください。お時間にに応じて最大400円の補助があります(ナビパーク満車時に限りません)。

< 認知症の症状と対策 >

認知症とは、脳の病気や障害によって認知機能が低下し、生活に支障をきたす状態を指します。認知症に対する根本的な治療法や予防法は見つかっていません。

アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症は、糖尿病や脳血管障害など生活習慣病との関連が強いため、それらを予防・治療することは、間接的な認知症予防ともいえます。低塩分・低糖質の食事は動脈硬化や脳血管障害のリスクを下げることに繋がります。ただ注意点として、健康によいと呼ばれるものを多量に食べるのではなく、多くの食材をバランス良く摂取することが大切です。そして、バランスの取れた食生活と共に、適度な運動など腰や関節等を動かす習慣があれば、筋肉量の低下を防ぎ、身体の可動域を保つことができます。運動は脳にも適度な刺激を与えるので認知症の予防にも繋がるでしょう。

1. 軽度認知障害 (MCI ; Mild Cognitive Impairment)

軽度認知障害 (MCI) は、認知症の前段階にあたる状態のことです。具体的には認知機能や記憶力の低下がみられます。認知症に近い症状が現れますが、日常生活への影響は認知症ほど大きくありません。しかし、認知症前段階の軽度認知障害の状態など、早期に発見し対策を講じると重症化を防げると言われています。認知症予防を生活の一部に取り入れることで、認知症になった後でも症状の進行が緩やかになったり、QOL (生活の質) を保ったりすることができます。

〔MCIの定義〕 ; 老人ホーム相談プラザHPより

- ①本人または家族から記憶障害の訴えがある
- ②日常生活動作は正常
- ③全般的な認知機能は正常
- ④年齢や教育レベルの影響のみでは説明できない記憶障害が存在する
- ⑤認知症ではない

MCIをそのままにしていると、認知機能の低下が進行します。MCIから認知症へ進んでしまう割合は年平均10%と見られ、5年で約40%の人が認知症になっています。しかし、MCIの時期では30%健康に戻る可能性もあります。早期であればあるほど健康に回復しやすいと考えられています。

〔MCIの症状〕

MCIの症状は初期の認知症に似ていますが、社会生活や自立した生活に支障が出るかどうかの違いが現れます。

・同じ話をリピートする

同じ話を繰り返したり、少し前に聞いた同じ質問を何度も聞き返したりします。

・忘れ物や探し物の頻度が増える

頻繁に置き忘れをしたり探し物が増えたりします。また、昔の出来事を思い出しづらくなったり、約束や予定を忘れていたりすることが増えます。

・無気力になる

外出や趣味、人付き合いが面倒になり、無気力になります。また外出時の服装や化粧、髪型を気にしないなど、行動の変化が見られます。

・時間がかかる

慣れていたことに手間がかかるようになり、家事や作業に時間がかかるようになります。

〔認知症に進行しないために〕

・適度な運動

厚生労働省によると「早歩きなどを週3回以上継続している人は、運動習慣のない人に比べて50%も認知症になりにくい」との報告があります。

- ・ **バランスの良い食生活**

国立長寿医療研究センターは、以下の食べ物が認知症になるリスクを軽減できるとしています。大豆、大豆食品、野菜、海藻類、牛乳（乳製品）。

- ・ **脳トレ**

アクティビティは脳を刺激して認知機能の低下や改善に役立ちます。一緒に取り組む仲間ができれば生活にメリハリができてオススメです。

- ・ **十分な睡眠**

睡眠時間が5時間未満だと認知症のリスクが高くなるという報告があります。睡眠中にアルツハイマー型認知症の原因となるアミロイドβが排出されるので、睡眠を十分にとることにより認知症を予防できます。

- ・ **コミュニケーション**

人とのコミュニケーションは脳へ良い刺激を与えます。趣味仲間をつくったりサークル活動に参加したりして、外部に社交の場をつくるのが有効です。

2. 認知症が引き起こす言動や行動

〔中核症状〕；朝日生命のHPより

- ・ **記憶障害**

新しいことを記憶できなくなったり、直近で起きたことを思い出せなくなったりします。症状が進行すると、以前から記憶していたことも思い出せなくなります。

- ・ **見当識障害**

時間や場所、季節感などの感覚が薄れていき、迷子になったり遠くに行こうとしたりするようになります。さらに進行すると、自分の年齢や家族の存在などの記憶も薄れていきます。

- ・ **理解・判断力の障害**

思考にかかる時間が長くなり、同時に2つ以上の事象が重なった状態では相手が誰なのかがわからなくなります。また、小さな変化や普段と異なる出来事が起きた際に混乱することが増えます。

- ・ **実行機能障害**

同じものを購入したり、複数の行動を同時に進められなくなったりします。同じ調味料を複数購入してしまう、電子レンジで温めている間にフライパンで料理をすることができない、計画通りに物事を進められないなどです。また、予想外の出来事が起きたときに対処できなくなります。

- ・ **感情表現の変化**

自分が置かれている状況を正しく認識できなくなるため、その場にそぐわない感情表現をするようになります。

〔行動・心理症状〕；朝日生命のHPより

行動・心理症状（BPSD）は、本人の性格や生活環境、人間関係などの要因が関連している行動や心理面の症状です。

- ・ **認知能力の低下を自覚して元気がなくなる**

- ・ **できなくなることが増えて自信を失って何もかも面倒になる**

- ・ **人にものを盗られたと思い込む**

- ・ **妄想で自分が誰かに狙われているなどと言う**

3. 認知機能を保つ生活習慣とコミュニケーション

デヴィッド・スノウドン博士が、1900年代半ばから後半にかけ、アメリカのノートルダム教育

修道女会に所属するシスター678人の生前の生活歴や病歴と死後の脳の解剖学的な所見を対比し、認知症の原因疾患の第1位であるアルツハイマー病との関連を解明しました（ナン・スタディ）。

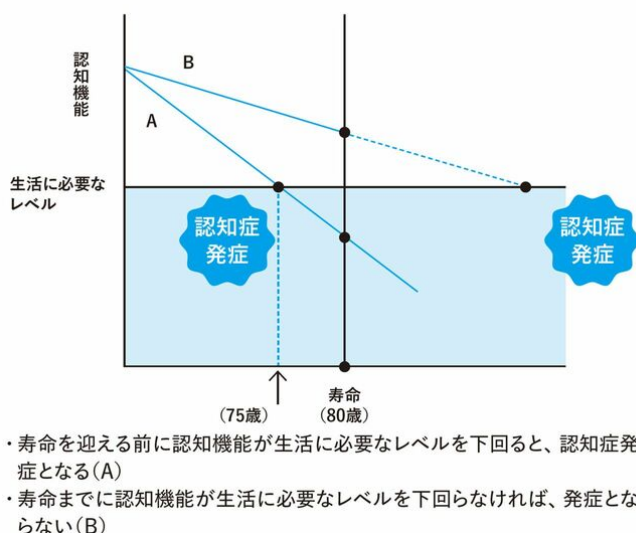
生前に認知機能がしっかりと保たれていた修道女たちの脳でしたが、そのうちの一人であるシスター・バーナデットは、80代半ばで受けた数回の検査の成績はいずれも高得点で、知的能力に問題はなく、日常生活を送る上での介助も全く必要がありませんでした。しかし、死後、脳を解剖してみると、「アルツハイマー病にかかっていたとしか言いようのない変化が脳では起こっていた」というのです。認知症に深く関与し記憶を司ることで知られる海馬と新皮質には、神経細胞の内部に異常な線維のからまりがたくさんできていました。そしてそれは、脳の広範囲にわたっていました。

ナン・スタディでは、神経細胞同士の必要なつながりの数が0にならず「逃げおおせた人」とそうでない人を分ける重要なカギが、「言語能力」にあると示唆しています。

- 認知機能を保つ生活習慣があれば、認知症の原因疾患を患ったとしても症状が表に出る前に天寿を全うできることがある
- 晩年をイキイキと過ごせる人の大きな特徴の一つが、言語能力の高さ

※ 理化学研究所、認知症予防研究者の大武美保子博士が紹介

図表1 寿命と認知機能の関係



4. 感謝して交流を楽しむ。

「感謝脳」〈飛鳥新社、樺沢紫苑（精神科医）と田代政貴（感謝の研究者）〉という本で、「悪口を言う人の認知症リスクは3倍になり、寿命は10年縮まる」と報告しています。

日本人は、認知症を極端に恐れます。家族や他人に迷惑を掛け、自分を制御できなくなるからでしょうか。

認知症の極端な症状がマスコミや本で紹介されます。私には、その人たちの孤独と家族の悔やみが感じられます。本人に対して正直な気持ちを穏やかに話さず、見下したり、除け者にしたたり、更には拘束したり、怒ったり、暴力を振るったりします。本人は、そういう状況を恐れ、迷惑を掛けまいと我慢したり隠したりしてストレスが溜まり、周りの人の行動や会話を誤解したりします。善良な人として生きてきた年月が、認知症によって脆くも崩れ、悲惨な恥を覚えるのです。平穏な家族関係が、認知症を通して崩れることを恐れるのです。

外国に行くと自分勝手な人が多く、自己主張も強く、更には性格も習慣も違うので、認知症になろうが、人に迷惑を掛けようが、それをそのまま受け留めるようです。他人を変えようとはしないのです。それぞれの個性として受け留めるのです。

がんにしても、治そうとしない人は多くおります。つまり、人生の障害や試練をそのまま受け入れ、それを甘受（やむを得ないものとしてあまんじて受け入れる）して生きるのです。

私には、日本人の生き方は、平穏な時は良いけれども、試練・災害・病気・障害・不幸・挫折などには、辛いものとなるように思います。

〈 診療時間 〉

月曜～金曜（午前8時30分～11時30分、午後2時～5時）
 土曜（午前8時30分～11時30分、午後2時～4時30分）

休診日 木曜、日曜、祝日、年末年始

- 各種健康保険取扱機関
- 生活保護指定機関
- 介護保険取扱機関
- 特定疾患取扱機関
- 結核予防法指定機関
- 自立支援医療機関
- 身体障害者認定医
- 各種健康診断
- 小中台小学校校医
- 栄養医学(分子整合医学)



（携帯サイトへ）