

予防医学と健康のためのコミュニケーション

ふれあい

2012 Autumn
Vol.101

INDEX

医学最前線

Medical Store

運動情報

知って食べる！美味しい健康

食生活のヒントと暮らしの手



認知症の予防について

川崎こころ病院 副院長
石井 洋



1 はじめに

2007年(平成19年)から2008年(平成21年)にかけて、200万人以上と高齢人口の多い国連の世代のサブルーマンが一斉に老年認識を巡るため、社会に大きな影響をもたらす可能性が指摘されて、2007年問題と呼ばれました。本邦における65歳以上の高齢者の認知症の有病率は2.9-11.0%と書われていますが、国連の世代が高齢化していく今後の10-20年はかつてなく認知症の高齢者が増えることが予想され、大きな社会問題です。高齢社会と言うより認知症が世の中にあふれる認知症社会と言った方がよいかもしれません。我が国の厚生省もそのことを深刻にとらえ、つい最近(平成24年6月18日)「今後の認知症対策の方向性について」という報告書を発表しました。その内容はかなり抜本的にこれまでの認知症に対する取り組みの方向性の転換を迫るものとなっており、厚生省がかなり本邦になって取り組もうとする義務のようなものが出てくるものです。

本稿では認知症の予防についてこれまで知られていることをまずお伝えし、その次に先ほどの厚生省の新しい方針について触れ、最後に地域における認知症についての知識の普及が最大の予防活動であることを結論づけたいと思います。

きている状態によって後天的に知的機能が持続的に低下した状態」のことを言いますが、これはあくまでも状態論のことです。疾患名ではありません。例えば「発熱」と言う状態像があってもその原因となる疾患は風邪であれば細菌の感染や脳神経の感染などもあるなどさまざまであると同じです。我が国において認知症の併発疾患として一番多いのはアルツハイマー型認知症と言われます。アルツハイマー型認知症は突然にはっきりした原因が分かっている神経変性疾患で徐々に進行していく病気です。アルツハイマー型認知症は原因疾患の約40-50%を占めると言われています。二番目に多いのが血管性認知症です。これは脳卒中のあとから認知症になったり、徐々に脳の血管の通りが悪くなって進んでくるタイプの病気です。この病気の10-20%を占めていると思われています。三番目に多いのはレビー小体型認知症と言って痴呆や妄想などの精神症状とともに体の動きが悪くなって小刻みに歩くようなパーキンソン病状と呼ばれるがらみの症状も出てくる病気です。数%から十数%の有病率と書かれています。本稿では発症の頻度が高いアルツハイマー型認知症と血管性認知症について予防の話を書きます。

さて(表1)を見て下さい。

2 認知症の予防について これまで知られていること(一次予防)

認知症の予防の線に入る前にまず一次・二次・三次予防と言う3つの予防について書くことにします。一次予防は疾患の発生も発症に防く行為で、通常私たちがイメージする予防といえはこのことを指します。一方、二次予防は疾患を早期に見出し、早期に治療する行為のことを言います。最後に三次予防とは重症化した状態から社会復帰するための行為や再発や悪化する状態などを防ぐための行為で、通常は医療行為だけでなく、リハビリや介護もこれに含まれます。

例にも関わらず動機となる原因として認知症の併発疾患について説明しておきます。認知症とは「後天的な原因で脳に持続的に障害が起

表1

	リスク(%)
糖尿病	1.39
中高期高血圧	1.61
中年期肥満	1.2
煙草喫	1.9
身体的不活動	1.82
喫煙	1.59
高コレステロール	1.59
認知症併発	1.58



これはアルツハイマー型認知症の危険因子について調べたためですが、ここから分かることはここに書かれている多くの因子が動脈硬化や心臓病、脳出血・脳梗塞と言った血管の疾患をもたらすような生活習慣と関係しているということです。いわゆるメタボリックシンドロームとも関係しています。煙草喫や喫煙、認知症併発などはそれと結

少し違うものですが、学歴についてははたいたい60~69年を以てしてそれ以上がそれ以下かで、アルツハイマー型認知症の発症率が異なるようです。そして生活習慣病の多くは血管性認知症のリスク因子となっています。つまり生活習慣病の予防やしつかりとした管理はアルツハイマー型認知症も血管性認知症も予防することにつながるので、一石二鳥になるのです。

しかし数値が低いとはいえないのは高血圧です。この表では中年期の高血圧がアルツハイマー型認知症のリスクとなっていますが、これが60歳以上の高齢者になると逆に高血圧がアルツハイマー型認知症のリスクとなっています。これは高齢者においては血圧が低くなることで脳の血の流れが悪くなるためと考えられています。

何ほど言いた、血管の病気と関連のある生活習慣や生活習慣病がアルツハイマー型認知症のリスクとなっていることについては、それからアルツハイマー型認知症の原因であるというよりも、アルツハイマー型認知症の病気の要素がもともとあるところにもっと病気の進行を止めたり、悪化させるような緩衝作用があるのだからと考えられます。(図1)



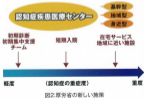
図1 アルツハイマー型認知症と生活習慣病

3 厚労省の認知症に対する新しい施策(二次予防)

最初に書いたように今年の6月に厚労省は認知症についての新しい施策を発表しました。それはこれまでの認知症についてのケアや治療の流れが、認知症が重症になってから初めて医療機関を受診して、在宅での生活が困難になって精神科病院などに長期入院することが多かったのです。そのことにより認知症の高齢者は重症になると住み慣れた地域を離れて、病院や施設で過ごすことがほとんどでした。この流れを変えようと言うのが新しい施策のねらいです。認知症のごく初期や軽い段階から医療機関を受診し、認知症についての診断を受けて、ケアや治療の方向性を決めます。そして医師や介護福祉士といった認知症のケアに関する専門家が継続的に行う認知症初期療養中文書ゲームが患者とその家族を支えます。病院への入院は増減

状況が悪化したときだけ短期間にとどめ、施設に入所するとしてもグループホームや老健施設など住み慣れた地域に近いサービスを利用することを促進します。これらの全ての過程を直接・間接に支えるのが認知症医療連携センター(基幹型・地域型・身近型)です。今後、300ヶ所設置される予定です。(図2)

厚労省の新しい施策は早期発見・早期治療を目指しているのが認知症の二次予防に力を入れているものです。そして認知症を病院や施設といった特別な場所の中よりも、より在宅や地域でケアしていく方向性を目指しています。



4 地域における認知症に関する知識の普及が最大の予防活動(一次予防・二次予防・三次予防)

私は、地域における認知症に関する知識の普及が最大の予防活動であると考えています。認知症という病気についての心のバリアフリーの状態を地域において作り上げていくことが大切です。子供からお年寄りの方まで認知症についての正しい知識を身につけて、自信と余裕をもって認知症に対応できるようにしましょう。それによって認知症を予防できるようにすること、また早期発見・早期治療できるようにしましょう。そして認知症になったとしても安心して地域で暮らせるようにしましょう。それこそが私たちが今後の認知症社会を乗り越える運営だと思います。



参考文献
 認知症医療連携センターの認知症初期療養中文書ゲーム
 "The introduction of the 'cognitive decline support (cognitive problem)' game (learning 2015) to 10,000 people." "Education and dementia: a meta-analysis study." Neurogeriatrics 2006; 28: 209-220
 7. 全国認知症医療連携センターについて(2015年 10月) 厚労省03-10-10-090
 認知症センター www.03.10.090

Medical Store

秋と読書と健康と



この時期になると読書の秋、読書の秋、読書の秋という言葉を聞くようになりますが、「読書の秋」には由来があるようです。中国・唐代の漢詩家、韓愈が撰じた詩に、「灯火読しむべし」という一節があります。「秋の夜は涼しく、灯火(読火)の灯りにまじむようになる」という意味で、秋は読書に一番適した季節であるということを示したこの言葉が由来とされています。そんな秋の読書の誘いは、心身の健康にいい影響を及ぼします。



木
と読むと、脳全体が刺激されます。言葉を読み取り考えることで脳が、物語の内容を想像することで脳が活性化されます。そのため、読者は読書中の季節や登場人物の気持を手助けするのに脳が働くのです。木が読むだけでなく、声に出して読むと視覚や聴覚のほかに口と鼻を使うため、脳がより刺激を受けてその効果は高まります。



読
書には、ストレス解消の効果も高まります。数多創られた、言葉を織り交ぜたとしてもストレスは軽減されますが、読書の方がその効果は大きいそうです。これは、集中して読書をすることによって脳がリラックスし、脳内の緊張がほぐれ、心拍数が下がるとも考えられています。



長
い時間本を読んでいると、目が乾燥したり、かすみたり、まばよきの回数が増えたりと、目の目の症状が出てきます。「疲れ目」とは、目を正える脳内が疲労することです。疲れ目を防ぐためには、目に良い姿勢、明るさが大事です。まず姿勢ですが、座込んで本を読むのは最も目に良くありません。腰間から25〜40センチ前後目を離し、開いた姿勢で本と向き合ひましょう。明るさは、300〜750ルクス(一般家庭のリビング、書店の明るさは100〜500ルクス)がよいとされています。



読
書中は、本の上に顔を上げて遠くの景色をみたり、目を閉じたりして疲れ目を解消しましょう。遠くを見続けることによって緊張した目の筋肉は、遠くを見ることによってほぐすことができます。視力の低下も目が遠視を手助けするためにも、目に優しい読書が大切です。



読
書とは、知識が増えたり、想像力が鍛えられたり、思考力を養うことができたりと人生を豊かにしてくれる方法の一つです。それに、性別も年齢も関係なく、好きな場所で好きな時間に楽しむことができます。だれでも気軽にできる読書を通して脳を活性化し、心身の健康を守りましょう。



運動情報



カラダとココロを
動かす
体操レシピ

身体活動量増加の必要性について

※本記事は厚生労働省の「健康増進法」に基づき作成されています。

運動は夏も終わりに近づくと、やがて季節が秋になると、急に季節は活動量も減りかねないと思えますが、季節の変化と共に動く時間(運動・身体活動)は増やしていきましょう。

では、スポーツの秋といふ事もあり、気持ちよくともう一度身体活動量増加の必要性について考えていきましょう。

私たちの身体は、運動や日常生活で様々な動作をする(活動量が増える)事によって筋肉がついたり、脂肪がスムーズに燃え尽かされます。反対に動かない(活動量が減る)事によって脂肪量が蓄積したり、色々な動作に身体が反応できにくくなります。この事によってご存知ですか、ただ、これらの活動量を増やすだけでは、そのような行動(運動)したばかりで疲れてはいる(疲労)でもた効果(運動)が高くなる(効果)が期待できず、1つ大事な事です。私たちの身体は活動量が増えればそれに適した身体になる為筋肉が増えたり、心臓機能が向上します。身体を動かさないという行為も、その活動量に応じて脂肪量や心臓や肺の機能が弱くなる(低下)て行きます。これは一般的に考えれば努力が報われたと思えますが、努力が報われれば身体がその生活に最適化したという事になります。しかし、私たちは1日の生活の中で動いている(だけ)ではなく、脂肪もよって、身体を動かしたり、特に何かから身体を守るために機能が弱まらなければなりません。1日の中で動いている時間が圧倒的に多いという方が多いという事があります。この点を意識したり、調整(運動)を上手にやることは大切です。

1〜2回でも動かしただけでもその効果が蓄積していくこともあってもいいかもしれません。その様な経験はありますか?

とは言っても、現実的に今の生活と関連して活動量を増やすことは難しいという方も多いと思います。その様な方は、毎日少しずつ身体を動かしてあげてあげて、よければ、先ほど少し触れたように、毎日の生活動作の繰り返しになると、その動作はスムーズに行えますが、他の動作は動きが滞りやすくなります。特にこの生活動作の繰り返しは毎日の生活に必要で習得しやすいから、継続のメリットがあります。

ちなみに運動効果の1つとしてストレス解消効果がありますが、仕事や日常生活で溜まったストレスや不安は、1つ1つ同じ環境下にあると中々溜められませんが、運動に慣らなければ他の事に一時でも集中するとストレスが解放され気分転換になります。また何かを達成することによる達成感・達成感(自分の自信にも繋がります)。適度な運動は活動中に興奮作用が見られますが、運動後はその反動で運動以外の事による気分転換(リラックス)効果が高まっています。

身体を動かす習慣は人によって様々とは思いますが、私たちの身体は動くことによって動かす(身体)を作る事ができる(この事は当たり前でも思える事)なので、まずは毎日の日に、日常とは違った身体活動(心身ともにリラックス)してあげましょう。

運動内容	運動時間	運動内容	運動時間
ボーリング	20分	バレーボール	15分
犬の散歩	20分	バドミントン	15分
卓球	15分	ホッケー	10分
水中運動	15分	テニス	8分
散歩	15分	ジョギング	8分
自転車運動	15分	登山	8分

上記の運動を記録した時間になった場合、その運動を「1」としてその数値に「自分の体重」と「1.05」を掛け合わせることで消費したカロリーを算出する事が出来ます。

例)体重60kgの方が水中運動を45分続けた場合
水中運動は15分間で「1」となる為、45分間で「3」となります。
「3」×「体重60kg」×「1.05」 という式になるので、
答えは、181kcal 45分間の水中運動で消費しました。



※消費したカロリー
180kcal

※運動には個人の活動強度によって各運動の運動時間は異なりますが、この表は1つの目安としてご利用ください。

栄養情報

知って食べる、美味しい発見

旬の食材
健康レシピ

にんじん

にんじんは、おもに春と秋に美味しい時期を迎えますが、一年中市場に出回っているため、あおむし畑を思い浮かべなくてもいいかもしれません。それは、種類をずらして栽培することで産地が「11月」も広がっています。晩夏から秋にかけて北海道や青森県産などが多く出回り、秋が深まるにつれて関東地方、さらに南へと産地が広がります。

産地は中央アジア・アフガニスタン産です。原産地では、ほとんど黄色または赤紫色のものが多い中で、「にんじん＝オレンジ色」という、私たちが一般的に知るイメージとはまるっきり違っていたようです。日本には江戸時代末期に中国から伝来しましたが、最初の名産にも「白・赤・紫の産地がある」という記述が残っています。結局は赤い「京にんじん(金時になんじん)」が、今も最も消費量を誇る種類のひとつです。

一方、オレンジ色のにんじんは、黄色のものを品種改良することによって、ヨーロッパからアメリカに渡り、世界中に広まりました。現在、日本でも栽培されているにんじんは、ほとんどがこの西洋種の系統です。



ところで、野菜のカロテンを色成分が緑色のチコウが、近年研究によって明らかになった。にんじんの代黄色オレンジ色の成分「カロチン」は、体内で必要に応じてビタミンAに変化し、肌をつややかに保ち、目や視力の健康を守ります。また活性酸素を除去する働きもあり、免疫力を高めて感染症やがんの予防に役立ちます。色成分もほぼ同じとする野菜類は、特に皮の近くに多く含まれますので、調理の際は皮をなるべく薄くする、野菜のチコウがもっとも効果的でしょう。

① ワンポイント

1 皮が苦手です。皮の部分を細かく切込んでからビニール袋に入れて冷蔵庫へ。

2 煮く時は冷凍で保存できますが、乾燥には向きません。

3 料理家の切り口の大切さをチェックすると、芯の部分がもたりますよ。

料理家の切り口を
シニア管理の
高橋 緑



にんじんのタラコ炒め

1人分 約20分

● 材料(4人分) ●

- ・ にんじん 1〜1.5本
- ・ 白干豆 1/2本
- ・ タラコ 1個
- ・ 油 大さじ1
- ・ コショウ 大さじ1

● 作り方 ●

- ① にんじん皮をむき、長さ4〜5cmのせん切りにする。
- ② 白干豆はにんじんに合わせて切る。
- ③ タラコは皮を剥いてほぐしておく。
- ④ フライパンに油を熱し、にんじん、白干豆を入れて炒める。
- ⑤ にんじんがしんなりしたらタラコを加えて炒め、しんなりしたら炒め合わせる。



一度にたくさん切るとにんじんがもたります。お皿を小さく分けて、お皿ごと焼くとほどよく火が通り、皮の表面、裏面の両面に火が通ります。

にんじん料理



協会通信



インターンシップ実習

東北学院大学3年次の学生が3名が、大学の夏休み期間を利用して8月上旬にインターンシップ実習に参加し、高野見学・健診会場見学の他、海外活動補助等の体験をしていただきました。



循環器検診車(22号車)整備

循環器検診22号車が完成して月に検診車となりました。平成24年度予算に基づいて整備したものです。

この22号車には、最新式の心電心音計・デジタル聴力計を搭載しており、健診精度の向上や検員の早期発見に努めてまいります。



【短トレパスル】健康★エスカルゴ

①～⑩の数字がはいり込んでいるのは、ピンクのマスの中の数字を必ず見るとある言葉が当てはまりますが、それはなんでしょうか。(答えは本誌P.107～108内)

- ① パソコンの裏面に、デジタルス、正解
- ② イチノ又見舞の騎士のゴローブ
- ③ ぶんや輪の巻物巻へのあせて巻物巻もなか
- ④ 一巻物です
- ⑤ 見てはるだけで巻物巻の巻物
- ⑥ 三大巻物巻(巻物巻)巻物巻(巻物巻)
- ⑦ 巻物巻の巻物巻、巻物巻
- ⑧ 巻物巻
- ⑨ 巻物巻(巻物巻)巻物巻(巻物巻)巻物巻(巻物巻)
- ⑩ 巻物巻(巻物巻)巻物巻(巻物巻)巻物巻(巻物巻)



答え



健康診断のお申し込み・お問い合わせ

巡回健診(在宅・事業所・学校健診)

施設健診(人間ドック・一般健診等)

文(財)宮城県予防医学協会

文(財)宮城県予防医学協会
健診センター

TEL.022-274-3131
FAX.022-233-7104

TEL.022-262-2621
FAX.022-262-4666

仙台市青葉区月島4丁目2番1号

仙台市青葉区上町1丁目6番10号

宮城県予防医学協会ホームページ <http://www.mfhsa.jp>