

# 認知症を知る

日本全国で高齢化がすすんでいるように透析患者も高齢化がすすんでいます。

「認知症になるのでは？」「認知症なのでは？」  
「認知症ってなに？」と“認知症”に対しての不安はだれもが持っていると思います。  
恐れる前にまずは“認知症”について教えてもらいましょう。

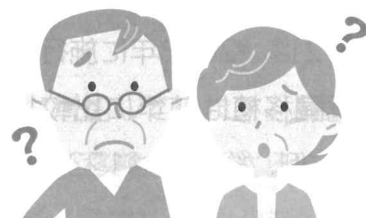


医療法人社団裕和会  
長尾クリニック 院長

**長尾 和宏 先生**

●職歴

1984年 東京医科大学卒業 大阪大学第二内科入局  
1991年 医学博士（大阪大学）授与 市立芦屋病院内科医長  
1995年 兵庫県尼崎市で長尾クリニックを開業



## 第19回 「予防」と「共生」

今、国が進めるがん対策は「早期発見・早期治療」です。しかし認知症対策もがん対策と同じだと思っている市民が多いことに、驚かされています。「おかしいかな？」と思ったら、すぐに認知症専門医療機関を受診してすぐにお薬を飲む・・・、ではないことを今回はお話しします。つまり現在の認知症の国家政策は「予防と共生」であることを知っておいてください。まずは「かかりつけ医」に相談を。医師会のHPに認知症対応医療機関が載っています。

まずは「予防」から。いきなり認知症になるわけではありません。10年、20年と長い年月をかけてなります。また必ずMCI（軽度認知障害）と呼ばれる予備軍を経てから徐々に認知症に至っていきます。ですからMCIの段階でそれに気が付けば予防策を講じることで正常に戻すことが可能です。具体的にはバランスのとれた食事と歩行を中心とした有酸素運動です。薬ではありません。生活習慣の改善だけでMCIを正常に戻すことができるのです。全国各地で「生き生き100歳体操」などの講座が開催されているので是非、参加してください。

次に「共生」とはまさに「認知症があっても最期まで住み慣れた地域で生きる」ことです。あるいは「認知症でも就労できる社会」を創ること。認知症の人を閉じ込めるのか自由に外出を認めるのかは大きな命題でした。しかし2年前、JR東海の認知症事故の最高裁判決を受けて、社会は「移動」という尊厳重視に方向転換しました。認知症の人が万一、家の外で万一事故を起こして本人や社会の責任ではなく社会がカバーするのです。神戸市がいちはやく認知症保険という仕組みを作りました。それを受けて同様な条例の制定が全国の自治体に広がっています。このように認知症の人が自由に散歩できる街づくりが各自治体の課題になっています。さらに「おひとりさまの認知症で本人が希望するなら最期まで自宅で生きられる街づくり」も大きな課題になっています。

NPO法人兵庫県腎友会会報誌

No.148

2020.4.30  
Spring

# まぼろし



JR篠山駅

篠山城跡 大書院

たんば ささやまし  
丹波篠山市



まるいの  
(丹波篠山市マスコットキャラクター)

## 特定非営利活動法人 兵庫県腎友会

〒650-0012 神戸市中央区北長狭通5-1-21 福建会館ビル6F TEL.078 (371) 4382 FAX.078 (371) 8840  
ホームページ●<https://npohjk.or.jp/> E-mail●[npohyojin@nifty.com](mailto:npohyojin@nifty.com)

- 阪神ブロック事務局 〒663-8215 西宮市今津水波町1-7 ドミトリー高木1F TEL.0798 (36) 9731 FAX.0798 (36) 9732
- 神戸ブロック事務局 〒650-0012 神戸市中央区北長狭通5-1-21 福建会館ビル6F TEL.078 (958) 7370 FAX.078 (371) 8840
- 東播ブロック事務局 〒650-0012 神戸市中央区北長狭通5-1-21 福建会館ビル6F TEL.078 (958) 7323 FAX.078 (958) 7102
- 西播ブロック事務局 〒672-8048 姫路市飾磨区三宅1-192 田中興産ビル6F TEL.079 (285) 0577 FAX.079 (287) 6038