

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”に対する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21回 「ステイホーム」による認知症

9月23日現在、全国で合計253人の透析患者さんが新型コロナウイルス(コロナ)に感染したそうです。透析患者さんはコロナだけではなく、インフルにも肺炎球菌に対してもハイリスクになるのでそれぞれのワクチン接種を早めに受けておいてください。

今年は緊急事態宣言の下、「ステイホーム」という掛け声のなかで認知症の人が急増しました。そして9月に入っても感染を恐れて家に閉じこもっている人がいます。また施設内でクラスター発生を恐れるあまり半年にもわたり家族の面会や外出を制限している介護施設や高齢者施設があります。すると運動量が減るので一気に筋肉量が低下した「サルコペニア」に陥ります。さらに認知機能はみるみる低下します。家に閉じこもってテレビのワイドショーを見過ぎた結果、なにか得体の知れない不安に脅えている人もいます。実は、認知症の本質は「物忘れ」というよりも「不安」です。不安だから同じことを何度も聞くことで安心を得ようとするのです。だから認知症予防の観点からは「ステイホーム」はちょっと違うなと感じます。「ステイホームタウン」と言うべきでしたね。自宅周囲の公園や河原などの人が少なく風通しのよい場所を朝夕、「マスクをつけて散歩すべし」で良かったのです。歩行で免疫力が上がります。「歩くだけでウイルス感染に勝てる!」(山と溪谷社)という本に詳しく書きました。

認知症予防で大切なことは今日行く(教育)ところがあることと、今日用事(教養)があることです。みんな感染を恐れるあまり、閉じこもってしまいましたが、今後はマスクをして三密を避けてソーシャルディスタンスを保ちながら街中にある「教育と教養」を探してください。趣味でもカルチャースクールでもお仕事でもなんでもいいです。毎日、外出することが大切です。たとえコロナ禍のなかにあっても「今日行くと今日用」を忘れずに実行してくださいね。

NPO法人兵庫県腎友会会報誌

No.150
2020.10.30
Autumn

150号
記念特集号

まほう



JR新長田駅

鉄人28号

©光プロ/KOBE鉄人PROJECT2020



長田神社

神戸市長田区

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

■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