



102歳の現役フォトジャーナリスト・笹本恒子さん

84歳で「目隠しルービックキューブ」のタイム更新中・友寄英哲さん

脳は何歳でも若返る！

認知症を防ぐ！

治す！

家族も楽になる

最強極意

医師、
大学教授
12人が
伝授！

近年、認知症の予防・改善に関する研究が進んできています。

今回は、認知症専門医や大学教授の先生がたを中心に、最新情報をご紹介します。

認知症に対する疑問や不安が軽減し、未来に希望が持てる記事が満載です。



認知症を防ぐ! 治す!

誤解や偏見を捨てよ! 誰もがなりうる認知症を防ぎ 改善するための心構えを指南

長尾クリニック院長 ながお かずひろ
長尾和宏

65歳以上の4人に1人が
認知症の時代に突入

現在、日本では認知症の人が
どんどん増えています。その数
は、全国におよそ462万人。
認知症予備軍といわれる軽度認
知障害(MCI)の人も合わせ
ると、860万人に上るといわ
れています。

65歳以上の高齢者は、現在3
400万人ほどなので、実に4
人に1人が認知症ということに
なります。

認知症は、もはや特別な病気
ではなく、誰もがいずれなりう
る病気になってきている、とい



長尾和宏先生

1958年生まれ。長尾クリニック
院長。医療法人社団裕和会理事長。
関西国際大学客員教授。医学博士。
95年に長尾クリニックを開業。
2006年より在宅療養支援診療所と
して、外来診療と24時間体制での
在宅診療を続ける。また、講演活動
なども精力的に行っている。近著に
『薬のやめどき』『痛くない死に方』
(ともにブックマン社)などがある。



神経細胞どうしの情報伝達が悪
くなったりすることで、認知機
能に障害が出る(中核症状)病
気です。

しかし、認知症でも、社会生
活が送れている人、なかには仕
事を続けている人もいます。実
際、「どこまでが単なる物忘れ
で、どこからが認知症になるの
か?」という線引きは、なか
か難しいものです。少なくとも
も、生活に支障が生じて介助が
必要になった状態は認知症、と
はいえるでしょう。

私は、物忘れと認知症は別物
ではなく、連続しているものと
考えます。つまり、物忘れの延

えるでしょう。

にもかかわらず、日本では、
認知症に対する医療や社会の理
解が、非常に遅れています。そ
の結果、誤った対応によって症
状がより深刻化し、ご本人や周
りの人たちがつらい思いをして
しまうケースが、後を絶ちませ
ん。

ですから、医師や介護職の人
はもちろん、認知症の人の家族
も、認知症という病気に対する
正しい知識を持つ必要があります。
では、認知症とはどんな病気
なのでしょうか。
認知症とは、簡単にいうと、
脳内の神経細胞が減少したり、

長線上に、認知症があるので
す。認知症は、ある日突然に発
症する病気ではありません。

症状は一人ひとり異なり
改善の可能性は十分にある

次に、認知症に対する二つの
誤解を解いていきましょう。

まず一つは、「認知症」一つ
の病気と思われている点です。
脳の神経細胞が減少する原因
は、数十、数百種類あるといわ
れています。認知症とは、これ
ら複数の病気の総称なのです。
なかでも4大認知症と呼ばれ
ているのが、「アルツハイマー
型認知症」「レビー小体型認知

症」「前頭側頭型認知症(ビツ
ク病)」「脳血管性認知症」で
す。これらのうちの一つが、時
間の経過とともに、違う認知症
へと様相が変わっていくことも
あります。そして、どれか一つ
に限らず、複数の病気が混合して
いるケースも多くあります。

つまり、ひとくちに認知症と
いっても、その症状や対処法は
一人ひとり異なるので、その人
に合わせた治療を、きめ細かく
行う必要があるのです。
ところが、なかには、「認知
症」抗認知症薬」というぐあ
いに、画一的な治療しか行わない
医師も多くいます。その結果、

薬が合わずに症状が悪化する人
や、副作用で新たな症状に苦し
められる人が現れるのです。こ
れは非常に大きな問題です。
また、認知症は、本人や周囲
を悩ませる周辺症状(徘徊、暴
力、幻覚、抑うつなど)を招き
ます。

症状は人によって違うので、
どんな症状で困っているのか
は、本人もしくは家族に聞かな
ければわかりません。認知症
は、ある程度、症状や治療法が
共通しているほかの病気と異な
り、医師が、患者やその家族の
声によく耳を傾けなければいけ
ない病気なのです。しかし、実

際にそれを行っている医師は、
多くないように思います。
もう一つの誤解は、「認知症
は改善しない病気」と思われて
いる点です。

従来、認知症は、一度起こつ
たら、進行していく一方の病気
だと考えられてきました。しか
し、適切な対策を施せば、認知
症を発症した人が、治るとはい
かないまでも、改善する可能性
は十分あります。特にMCIの
人は、運動と食事の意識を高め
るだけで、正常範囲に戻る確率
が飛躍的に高まるのです。
しかし、多くの人は、「認知
症になったらおしまい」「もう

一晩で作れる
魔法の調味料

決定版!

酔ショウガ

病気を治す本

コレステロール●中性脂肪●動脈硬化●めまい●便秘●むざ痛
●大腸ポリプ●変形性関節症●リウマチ●アトピー●シミ●シワほか

メインから
ドリンクまで
美味レシピ
22

一晩で作れる魔法の調味料

酔ショウガ

病気を治す本

◆高血圧、糖尿病、関節痛、耳鳴りを
撃退! ◆血管も肌も若返る!

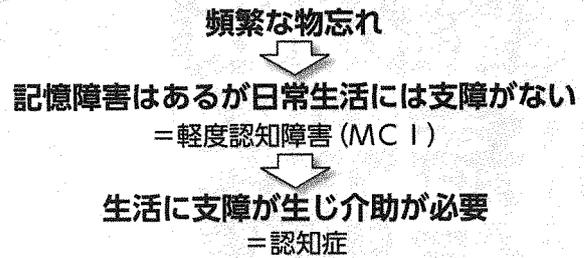
酔ショウガの
粉末を
初公開!

女医が
10kg
やせた!

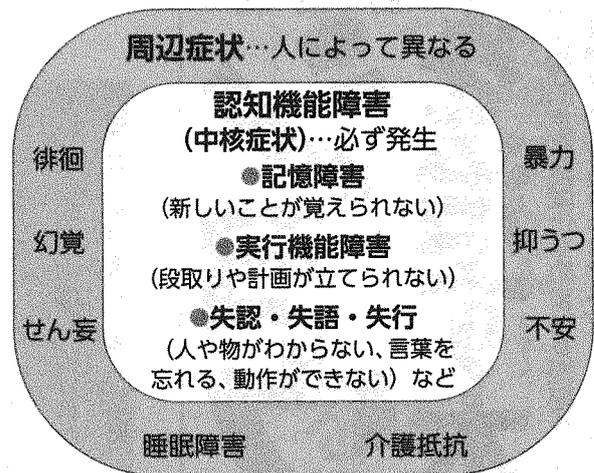
「安心」特別編集 ■定価 本体 750円+税
ISBN: 978-4-8376-6434-5

マキノ出版 お近くの書店または 楽天ブックス
☎0120-29-9625 (通話料無料)へご注文ください。

物忘れの延長線上に認知症がある



認知症の主な症状



普通の社会生活は送れない」「介護施設・精神病院行き」といった偏見を、いまだ根強く持っています。そのため、「早期診断」はしたものの、「早期絶望」という、皮肉な状態になっている人も存在するのです。こうして、認知症と診断された家族は、慌てふためきます。そして、病院での過剰な薬物療法に頼ったことで、ますます認知症が悪化するという、不幸な結果を招く場合も、少なくありません。

また、今は、専門職ではない人も介護職に携わっている時代です。介護訴訟も激増しています。そのため、認知症の人が問題を起こさないよう、施設では部屋にカギをかけて認知症の人を閉じ込めます。すると、それまで歩けていた人も、あつという間に寝たきりになり、認知症も進行します。これらはまさしく、医療が原因で作られた「医原病」であり、介護が原因で作られた「介原病」です。

このような状況を未然に防ぐためには、やはり医療者・介護者・行政を含めた社会全体が、認知症を正しく理解する必要があります。そして、認知症になっても周囲が支えてくれる、優しい環境づくりを行うことが望まれます。

ちぐはぐなことは聞き流し否定はしない!

最後に、認知症の人を支える家族について、お話ししましょう。

認知症医療においては、ほとんどが家族の裁量にかかっています。だからこそ、家族は認知症についてしっかり理解をし、医者選びや施設に入れるかどうか、どんな治療を受けるかなどを選択しなければなりません。その正しい選択をするためには、家族が認知症と診断されてもパニックにならず、情報収集に努めることが大切です。本やインターネットはもちろん、地

域にある家族会や認知症カフェへ出かけて、生のクチコミ情報を得るのもよいでしょう。

また、2014年には「日本認知症ワーキンググループ」ができ、認知症の当事者たちが声を上げ始めました。彼らの声に耳を傾けることも、大いに参考になるはずです。

認知症の人への接し方としては、本人のいうことを否定し、プライドを傷つけるようなことは、決してしないでください。「なぜわからないの!」「なんで忘れるの!」といったも、それがわからない、それを忘れてしまふのが認知症です。ちぐはぐなことをいっていても、さりげなく聞き流し、荒波を立てないのが一番です。これを意識するだけでも、家族のストレスはだいぶ軽減されるでしょう。認知症と闘い、悩むのではなく、認知症の人に寄り添い、ともに歩むことを心がけてください。



酢ニンジンで糖尿病、高血圧、アトピーが大改善

とよた真帆さん、
上原さくらさんの
透明美肌の秘訣

快壮

2017
8



アトピー

酢

ニン

ジン

で

糖尿病 高血圧

便秘が大改善
視力も復活！
医師の抜け毛が激減！
髪が大量に生えた

黒らつきよう
炊飯器で
作れる！

血圧が大降下！鼻炎、肩こり
便秘が解消！6kgやせた

かかと落とし

18kg 12kg 10kgやせた！ひざ痛、耳鳴り
飛蚊症、頻尿が大改善！
血糖値が下がるとTVで注目

医師、大学教授12人が伝授！

脳は何歳でも若返る！

認知症

を防ぐ！治す！
家族も楽になる

最強極意

