

# 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。

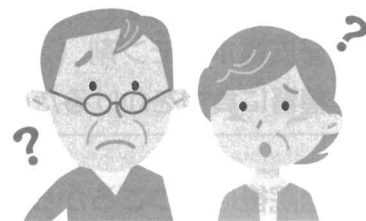
「認知症になるのでは？」「認知症なのでは？」  
「認知症ってなに？」と“認知症”に対する不安はだれもが持っていると思います。  
恐れる前にまずは“認知症”について教えてもらいましょう。



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



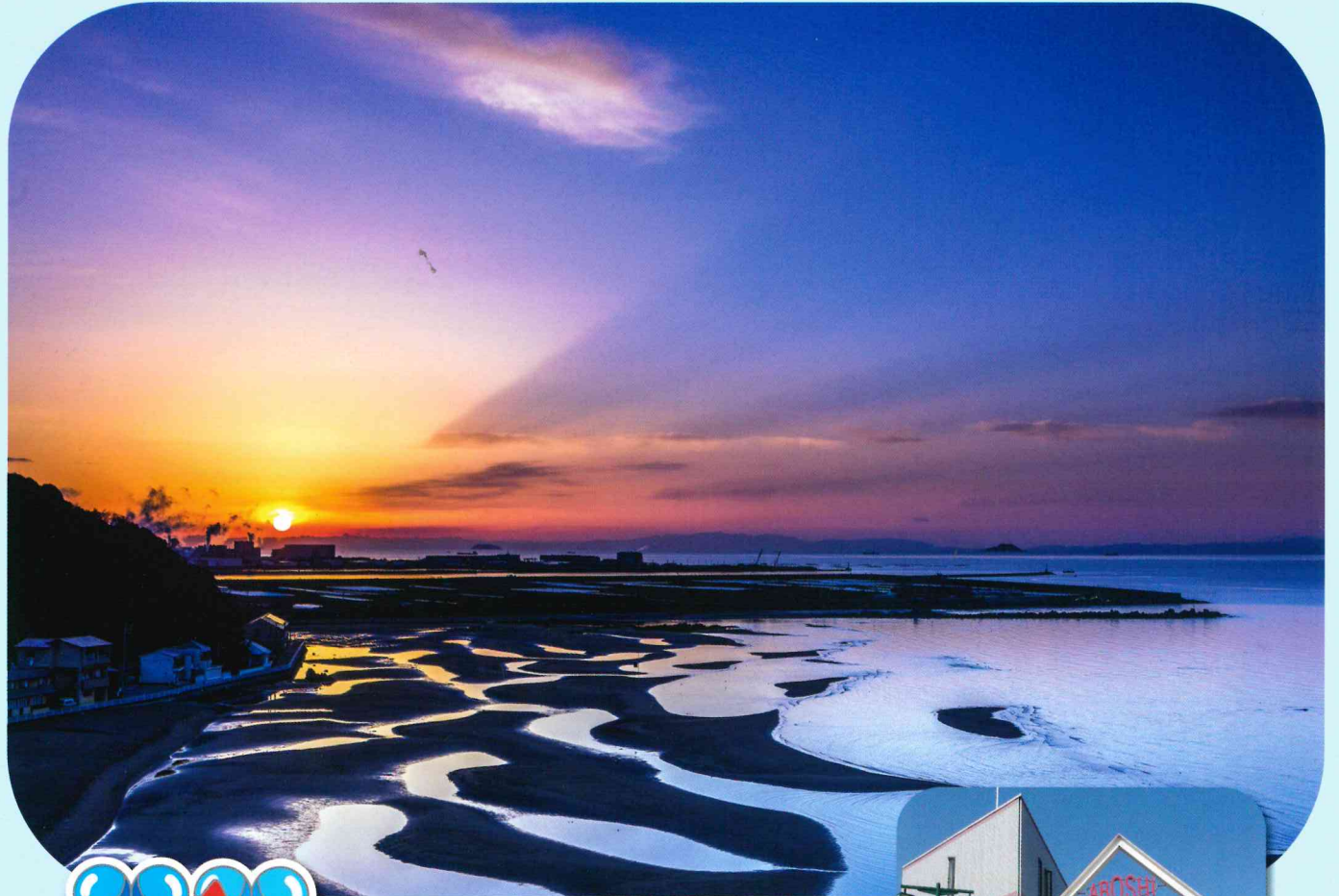
## 第20回 「ステイホーム症候群」と歩行習慣

コロナ禍で今年の4～5月は大変でしたね。特に透析中の方のコロナ感染リスクが指摘されているので相当なストレスがあったと推察します。今回、コロナも怖いけど、自粛のストレスのほうがもっと怖いというお話しです。

特に認知症の人を閉じ込めると大変なことになります。2ヶ月以上真面目に家に閉じこめることで運動機能や認知機能がみるみる低下した認知症の人を何人も目のあたりにし、驚きました。特にデイサービスやショートステイがコロナでお休みになると本人だけではなく介護者も大変な状況に追い込まれます。なんと介護者の認知機能まで低下したのです。「ステイホーム！」という呪文が効きすぎて、自粛が解除されてもまだ自宅に引きこもっている人が沢山います。テレビのワイドショーは有名人のコロナ死を煽りすぎました。その結果、恐怖が引きおこすストレスの方がコロナよりも圧倒的に困る状況に陥っています。コロナの恐怖から医療機関に行くこともできません。私がオンライン診療で対応している方は全員が微熱の相談です。2ヶ月以上、自宅に閉じこめることは想像を絶するストレスです。副腎からアドレナリンなどのストレスホルモンが出ます。交感神経が緊張した状態が持続すると微熱、倦怠感、うつ、免疫能の低下（带状疱疹など）、そして認知機能の低下など様々な症状が表れます。私はこれらを勝手に「ステイホーム症候群」と呼んでいます。

そこで「歩くだけでウイルス感染に勝てる！」（山と溪谷社）という本を緊急出版しました。歩行本シリーズの5冊目です。こんな時こそ、自宅に籠らず屋外に出て前後5mの距離をとりマスク着用で紫外線を浴びながら毎日こまめに歩くべきです。透析中の方はただでさえ、筋肉量や運動機能が低下する「サルコペニア」や「フレイル」に陥りやすいのです。しかしそれは屋外歩行で予防できます。どうか「ホームタウン」を歩きまわってください。

# まぼろ



たつの市イメージキャラクター  
赤とんぼくん あかねちゃん

新舞子浜

## たつの市



山陽電車「山陽網干駅」

### 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 |