

HNL

1989年9月11日 第三種郵便物承認(毎月5回 1日・10日・15日・20日・25日発行)  
2018年1月30日発行 HNL増刊通巻第2052号

No.139

2018.1.30  
Winter

NPO法人兵庫県腎友会会報誌

# まぼろし



平荘湖



加古川市  
シンボルキャラクター  
「ウェルビー」

本年もどうぞよろしく  
お願いいたします。



J R 加古川駅

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 |

# 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10回 人工透析者の認知症予防

人工透析に至る原因疾患の第一に糖尿病があがっています。一方、認知症の最大リスクも糖尿病です。患者数が1000万人を超えた糖尿病はその他に脳血管疾患やがんのリスクもあります。糖尿病には何ひとついいことが無いようです。どうすればその糖尿病と上手に付き合うことができるのでしょうか? また、人工透析中の方が認知症を予防できるのでしょうか?

答えは「適度に歩く」ことです。そもそも人間は動く物、つまり「動物」です。椅子に座っている時間が長い人ほど寿命が短いことが分かっています。ではいつ、どれくらい歩けばいいのか。答えは、「いつでもどれだけでも」です。糖尿病のある人は食後すぐに歩いても構いません。歩く時間は1日5分でも10分でも構いません。とにかくこまめに歩くことを「習慣」とすることが大切です。歩くことは決して苦行ではなく快樂です。苦行とはむしろ歩かないことです。なかにはついつい歩き過ぎる人がいますが、これは過ぎたるはなんのかではありませんが、逆効果です。様々な合併症や年齢や運動歴があるので、その人その人によって適度な歩行量があると考えます。万歩計をつけても構いませんが、つけなくても全くOKです。手ぶらで歩き易い靴を履いて心地よい速度で歩く時間を少しずつ増やしてください。

歩くことは糖尿病や認知症だけでなく、ほとんどの病気に効果があることが分かっています。そのメカニズムを詳しく知りたい方は拙著「病気の9割は歩くだけで治る!」、「認知症は歩くだけで良くなる」、「歩き方で人生が変わる」(いずれも山と溪谷社)をご参照ください。現代人は「歩く」ことの快感と効用を忘れていたような気がしてなりません。この3冊の「歩行本」は私の日々の診療から生まれた本ですが、歩行でどんどん認知症が改善した人がたくさんおられます。認知症=進行性の病気、ではありません。自力で簡単に予防・改善できます。