

# 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23回 「孤独」が認知症を造る

認知症とは物忘れだと思われがちです。しかし私は「不安・うつ」が本質だと思います。あるいは家族や周囲の人との「関係性の障害」でしょう。要は、人との付き合い方によって認知症になり易い人とそうでない人に分かれます。地域の行事に参加する高齢者と参加しない高齢者がいますが、後者は明かに認知症リスクが高いです。透析を受けているとどうしても透析中心の生活になりがちです。外出頻度が少ない「孤独」な人は知らないうちに「不安・うつ」になっていないかセルフチェックして下さい。「孤独」が認知症を造ります。

そこで認知症予防には趣味や役割を持ち、身体が動く限りは意識して歩き、社会参加をすることです。筆者は透析患者さんと会うと必ず趣味について細かく質問して、諦めた趣味の再開を勧めています。たとえば旅行でも準備をすれば旅先でも透析を受けられます。今からでも遅くないので、踊り、ダンス、カラオケ、楽器、朗読、詩吟、将棋などの趣味の会に新しく入ることを勧めます。透析をしない日に家に閉じこもらないことが大切です。家族がいる人は会話のチャンスに恵まれています。おひとりさまの透析患者さんは特に「孤独」になりがちなので意識して勧めます。

1年以上続くコロナ禍は一般市民だけでなく透析患者さんをより「孤独」に押しやっています。透析施設でクラスターが発生したら怖いという不安が続いています。すでに感染した透析患者さんが全国に約千人います。また透析患者さんは健康な人と比べてコロナに感染した時に亡くなる確率が8倍も高いと聞けば、どうしても閉じこもりがちになります。こうして認知症のリスクは高まる一方です。

近い将来、「認知症パンデミック」が来ることは確実です。しかしコロナを免れたら、認知症も免れたいですね。であれば、この春から認知症予防を意識しましょう。この会報をよく読み、趣味の仲間をつくり、自分なりの「孤独対策」を考えて下さい。



# まぼろし



JR宝殿駅

巨大石  
(生石神社)



石よりパワーを貰う

## 高砂市

### 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 |