

きらめき

プラス

Vol.43 卯月

石川真理子の人物探訪
うどんを科学した「現代の武将」
眞壁明吉良

2011年3月11日

あの日を私たちは忘れない

しおり
「閑上桜」

〔東日本大震災から5年〕

大宮理香

「急死」と報道された夫

金子稚子

活殺自在

中山隆嗣

今回は69歳になる男性からの質問です。

私は今年で69歳になります。

2年前に妻を亡くし現在息子家族と同居中ですが、実はここ一年ほど、少しづつ物忘れがひどくなり始めたように感じています。

具体的には「朝食や昼食に食べたものを夜になると思い出せない」

「通いなれた道に迷ってしまう」

「以前に話したことを忘れて、何度も同じ話をしている」などです。

家族に指摘されたり自分で気づいたりして、不安を感じたので病院の診察を受けましたが、医師には「認知症ではなく、通常の老化によるもの」と言されました。

特に持病もなく毎日健康に過ごせているので、定年後に学生時代の友人と始めたバンド活動も続けていきたいと思っています。

質問

在宅医療は健幸医療

長尾 和宏

医療法人社団裕和会・理事長
長尾クリニック・院長

物忘れや認知症の効果的な予防方法などがありましたら、教えていただけないでしょうか。

よろしくお願いいたします。

お答えします

老化か、認知症か



良かつたですね。そのお医者さんに「ハイ認知症です。ハイお薬」なんて言われずに。実は、認知症を検査なしで診断して投薬している医師がいるのが哀しいかな日本の認知症医療の現状です。認知症と診断するためには最低3つの検査が必要であると考えます。問診、頭部CT、そして血液検査の3つです。問診には、MMSE*や長谷川式などの記憶力テストを含みます。認知症に造詣の深い医師が診れば検査をしなくてもすぐに大体の診断はつきそうですが、それでも頭部CTは、慢性硬膜下血腫や正常圧水頭症を除外するために必須です。また血液検査では、甲状腺機能低下症や下剤の飲みすぎによる高マグネシウム血症による

「歩行」は認知症の予防、診断治療の王道だと信じています

認知症予備軍(MCI)とは

貴方の場合は、「朝食や昼食に食べたものを夜になると思い出せない」とのことですが、その程度ならよくあることで、老化の範囲内かもしれません。しかしそまだ69歳で「通いなれた道に迷ってしまう」とか「以前に話したことを忘れて、何度も同じ話をしている」のであれば、認知症予備軍(MCI)の疑いがあります。MCIや認知症は、昔は自覚症状がないと考えられていましたが、最近は自覚症状がある人も相当いることが分ってきました。認知症やMCIは今まできていたことが、だんだんできなくなるのですから、最初に気が付くのは本人のはずです。

コグニサイズの勧め

認知症予備軍(MCI)と診断された人はコグニサイズで認知症への進行を予防できることが分っています。コグニサイズとは「頭の体操」と「運動」を組み合わせた新しい運動方法のことです。ひとことで言うなら、頭と体を同時に使うこと。一番簡単なコグニサイズといえば、計算をしながら歩くことになります。

最近のトピックスとしては、歩く速度や歩幅がMICから認知症への進展と関連が深い傾向が有ることが分ってきました。

まずは「頭の体操」のほうですが、一番簡単なものは100から3ずつ引き算をすることです。易し過ぎるという人なら、200から3を引いていつも構いません。あるいは、引く数を5や8に変えてもいいです。また町で見かけた車のナンバープレートの4つの数字を利用する方法もいりでしよう。たとえば、「12-34」というナンバーを見たなら、それをその場で足し算や掛け算をしてもいいし、3番目の数字だけを引くというルールで計算しても構いません。あるいは、その4つの数字を足しません。あるいは、引き算、掛け算、割り算でなんとか1にするという人もいます。 $(1+4)-3 \div 2 = 1$ という具合です。

計算なんて面倒だという人は、動物の名前や食べ物の名前や人の名前など“だから始まる名詞”という風に、できるだけ多くの単語を口に出してみましょう。あと意外と難しいのは、「あいうえお」の五十音を3つ4つの音に区切って声に出すことです。3音ごとなら「あいう」、「えおか」、「きくけ」となります。もちろん計算の代わりに川柳づくりでもいいです。できるという人は俳

句にも挑戦。ひとつと言わず慣れてくれば3つでも5つでも構いません。そして運動が終わるまで少しの間自分が作った句を頭で覚えるようにして下さい。ここまでやることは簡単ではありません。

どんな運動がいいか？

次に「運動」ですが、一番簡単な方法は胸を張り背筋を伸ばして腕を大きく振って歩くことです。歩幅は広いほうがいいです。最初はゆっくりで構いません。慣れてから徐々にスピードをあげてもいいですが決して走らないでください。膝や心臓に負担がかかります。あくまで歩きながら話しができる程度のスピードで結構です。その人に適した運動強度は当然、持病や年齢によって違つてきますが1分間の脈拍数が120を超えない程度に留めて下さい。もし外出できない時は室内で足踏みやステップをしてください。あるいは高さ10cm程度の踏み台を用意して、それを上り下りしてもいいでしよう。

しかし飽きっぽい人や何事も三日坊主という人は、誰でもいいので一緒にこれをすら仲間を作ることも大切です。探せば皆さまが住む地域には様々なサークルがあるはず。新聞の地域版などにも載っています。最近流行っているのはダンスです。優雅なフラダンスもいいですね。もし可能であれば社交ダンスはかなりの効果があります。しかし歯を食いしばって額に皺を寄せて行うのではなく、笑顔でそれを楽しみながら続けることです。趣味のお友達をたくさんつくり、ランチや音楽や遊びのために毎日外出をしてください。

運動する時間は最初は5分でも10分間でも構いません。慣れてきたら徐々に延ばし