

H27. 12. 22

# Dr. 和の町医者日記



### 「認知症の基礎知識」シリーズ①

今回から認知症の基礎知識について書きますので、気軽に読んでください。第1回目は「歩くことで認知症が予防できる」というお話です。歩くことが体にいいことなら誰でも知っていますが、なぜいいのか、どんな歩き方がいいのかは、意外によく知られていません。

今回から認知症の基礎知識について書きますので、気軽に読んでください。第1回目は「歩くことで認知症が予防できる」というお話です。歩くことが体にいいことなら誰でも知っていますが、なぜいいのか、どんな歩き方がいいのかは、意外によく知られていません。

認知症の人は現在、予備軍を含めて800万人いるといわれています。認知症といっても、50歳と100歳の認知症を一緒に論じることはできません。ですが、60〜70代の前期高齢者、またはそれ以下の若い世代の認知症の増加がとても気になります。

多くは、糖尿病やたばここと関係していることが分かっています。糖尿病は重症になるまで痛



長尾和宏 (ながお・かずひろ) 東京医大卒業後、大阪大第二内科入局。平成7年、尼崎市で「長尾クリニック」を開業。外来診療から在宅医療まで「人を診る。総合診療を目指す。医学博士。近著「平穏死・10の条件」「胃ろうという選択、しない選択」はいずれもベストセラー。関西国際大学、東京医科大学客員教授。57歳。

くもかゆくもないけれど、合併症で困ることになる病気。脳梗塞や心筋梗塞、網膜症、慢性腎不全などがよく知られていますが、しかし、糖尿病になるとがんと認知症になりやすいことは、あまり知られていないように思います。

糖尿病の治療といえば、血糖降下剤やインスリンを思い浮かべる人が多いでしょう。しかし、食事療法や運動療法の方が優先します。肥満がある糖尿病は、何れともあれ、痩せることで確実に改善します。夕食のご飯を少なくする「プチ糖質制限ダイエット」と毎日歩くことの組み合わせだけで、血糖値はぐんぐん改善します。

分かっていてもそれができないのが病気だ、といえはそれまですが、歩かずに薬に頼ることは本末転倒です。「毎日歩くこと」を診察室で口を酸っぱくして説教しています。しかし、「仕事でよく歩いている」「家の中では歩き回っている」と言われる人がおられます。どうせ歩くのであれば、全身運動、有酸素運動としてやってほしい。肘をしっかりと後ろに引いて歩くことが大切です。つまり、背中や胸の筋肉も大きく使い、全身運動として歩くのです。そのために、リュックサックと運動靴にお金をかけましょう。街中を歩きかう人たちを観察していると、皆さん実に個性豊かな歩き方をされています。

川柳ウォーキング 五七五の音で季語が入っているのが俳句で、入っていないのが川柳。川柳を考えながら歩くと、認知症を予防できる効果がある。松尾芭蕉は歩きながら俳句を詠み、京都の学者は哲学の道を歩きながら思索をした。

## 歩くことが最大の予防

### 暖冬の昼から始める

「スマホ歩き」の若者、両手に大きな荷物を持って歩く主婦、歩きタバコの男性…。ウォーキング・インストラクターのデューク更家さんのように、かっことよく腕を振って歩いている人はまずいません。

認知症を予防するための歩行の基本は、かばんを持たずに両手を空けること。認知症の人やその予備軍の人は、毎日よく歩くことで、認知機能が改善することが分かっています。ただ歩くだけではなく、頭を使いながら歩くことが大切です。50から3を引いていくという「計算しながら歩き」や、川柳を考えながら歩く「川柳ウォーキング」がお勧めです。

今年暖冬の予報が出ていて、寒いのが苦手な私としてはうれしい限り。なにより、歩くには最高の季節という考え方もできます。汗をかかないので、着替えを用意しなくてもいいからです。

先月、「歩くだけで病気の9割は治る！」(山と溪谷社)という本が出版されましたが、発売まもなく3刷りになり、著者の私が一番驚いています。どうやら「歩くこと」は、古くて新しいようです。膝や腰が悪い人は工夫して歩いてみてください。つえや2本のポールを使っても構いません。この冬、歩く楽しさに目覚める人が増えることを期待しています。

兵庫 庫