

超高齢社会における認知症予備軍

●天本宏
・社会医療法人 河北医療財団 理事長相談役

人生100歳の時代となりました。団塊の世代の方々は、還暦を迎えた65歳で定年退職をし、それから20～30年間は「お迎え」「往生」は来ないと想定すべき時代になりました。その期間をいかに「健幸」に過ごすか。長命化の時代、認知症について世間の関心が高まっていますが、長年高齢者医療に携わってきた私としては、認知症になつてからの後始末より、最初の「老いの兆候」の段階で予防する前始末の大切さをお伝えしたいと思います。

フレイル予防の重要性

加齢とともに運動機能や認知機能などの心身の活力が低下することを老年医学では「フレイル（虚弱）」と呼んでいます。筋肉や骨、内臓はもちろん、認知機能や精神面、社会性も使わなければ退化することに注目が集まっています。老いて家に閉じこもり、動かず、話さず、では、生き物としても人としても、その人らしさまでも退化していきます。「生きる屍」です。長命化の時代には、こうしたフレイル状態を経た認知症予備群が大量に増えています。高齢者が入院すると、元気がなくなったりボケやすくなるのは病気のせいだけではありません。廃用症候群（disuse syndrome）といって、寝たきりで安静にしそうなために、健

な部分の機能（残存能力）まで衰えてしまったことに起因するのです。

フレイルは予防できます。「あ・しゃべる」を意識した生活習慣を築くことの重要性を、私は多くの方に呼びかけています。運動などで全身の筋力を維持する、筋肉のもとになるタンパク質を積極的に摂るなど食事に気を配り、話したり歌ったりすること（社会性）を楽しむ。これは、認知症の前段階とされるMCI（軽度認知障害）の進行予防とも多くの共通点があります。高齢になつても筋肉や知性は「使えれば衰えません。愛もそうです。地域包括ケアシステム構想を推進する我が社の「あいセーフティネット」では、「ハーフワーク・ヘッドワーク・フットワーク」をモットーにしていますが、職員

あなたは大丈夫？

ヘルスな話 フレイルチェック

健康と要介護の中間である「フレイル」の早期発見・予防のために、東京大学高齢社会総合研究機構の飯島勝矢教授が考案したチェック・リストをご紹介します。「はい」がひとつでも多くなるような生活習慣を心がけましょう。

イレブン・チェックリスト

- | | |
|--------------------------------------|--------|
| ① ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか | はい／いいえ |
| ② 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回は食べていますか | はい／いいえ |
| ③ 「さきいか」「たくわん」ぐらいのかたさの食品を普通にかみ切れますか | はい／いいえ |
| ④ お茶汁物でむせることができますか | はい／いいえ |
| ⑤ 1回30分以上の汗をかく運動を週2以上、1年以上していますか | はい／いいえ |
| ⑥ 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上していますか | はい／いいえ |
| ⑦ ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか | はい／いいえ |
| ⑧ 昨年と比べて外出の回数が減っていますか | はい／いいえ |
| ⑨ 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか | はい／いいえ |
| ⑩ 自分が活気にあふれていると思いますか | はい／いいえ |
| ⑪ 何よりもまず、物忘れがきになりますか | はい／いいえ |

指輪つかテスト

ふくらはぎが細い人ほどフレイルが進んでいる可能性があります。両手の親指と両手の親指と人さし指で1つの輪を作り、ふくらはぎを囲んでみてください。ふくらはぎが太くて囲めない場合や、ぴったりな方は大丈夫。スカスカの方は要注意。



あまもと ひろし 氏

医学博士
東京慈恵会医科大学卒業
1980年天本病院開設。医療法人財団天翁会初代理事長。

老人の専門医療を考える会
初代会長、日本慢性期医療協会初代会長、厚生省老人保健審議会委員、東京都医師会理事、全日本病院協会副会長、日本医師会常任理事、地域包括ケアシステム研究会委員などを歴任した。現在も高齢者の在宅医療・ケアの推進に携わっている。

メディカルケアからヘルスケアの時代へ

わたしたち医療界も変わらなければなりません。病気になつたら治療するという後始末の疾病医療から、病気になる前に予防するという前始末の医療へ。メディカルケア（疾病医療）から

には「愛と智恵と行動は日々使わなければ退化する」と言い続けています。こういった日々の生活習慣は、自身で取り組まなければなりません。フレイルを学び、いかに予防していくかは、一人ひとりの意思で決まります。ほとんどの方は、考えず、対策にも気付かず、知らないのではないでしょ

か。



現代の高齢化社会において、高齢者介護の問題は複雑な課題だ。中でも年々急増する認知症患者への対応は、急務である。そこで新たな支援体制として認知症サポートセンターといわれる人々が現れた。これは、何か特別な事をやうのではなく、認知症に関する正しい知識と理解を持ち、地域や職場で、患者や家族に対して自分ができる範囲で手助けをする人のことだ。特別な職種・資格は必要なことなく、自身の日常生活の中で理解と支援の心を持って行動するだけである。およそ90分の養成講座を受講するだけで誰でもなることができます。

講座における講師役としてキャラバン・メイトと称される人が、知識や、つきあい方などについての講義を行なう。これを「認知症サポート・オレンジリング」と呼び、全国の自治体や企業・団体、町内会・自治会等とキャラバン・メイトの協働で行われる。

認知症サポート誕生の背景

この講座は、介護などの福祉関係のみならず、様々な職場や学校でも行われ、幅広い年代に広がりを見せている。中でもサポートの構成人員は、10代が最も多く、頼もしいかぎりだ。

厚生労働省は、平成17年から「認知症を知り地域をつくるキャラバン・プロジェクト」を、認知症サポート・キャラバンと名付け、認知症サポートの養成を行ってきた。現在その数なんと1000万人を超えるまでになつた。将来的に1200万人を目指すという。

国がこうしてサポート養成に力を入れているのは、高齢化に伴い認知症患者が増え続ける中、これまでのように介護施設や家族だけでは、患者を支えることは困難という認識があるためだ。認知症はもはや特別なものではなく、日常生活や身の回りにおいて普通に存在している。そのような社会においては、多くの者が多少なりとも認知症について理解を示し、日々の暮らしの中で患者を温かく見守り、手を差し伸べられることが求められよう。（文・編集部）