

抑制する「制御性 T 細胞」を発見したというのだ。これこそリウマチで悩む筆者が望むもの。願わくば、これからの世代の治療に繋げてもらいたい。(H.H.)

「治す」ことを止め「付き合い方」を工夫する

ここに一冊の本があります。タイトルは「武石村往診日記」。筆者は医師で地域の総合病院の院長を務めていたのですが、老人医療の方法で若手の医師と対立して辞職し、小さな診療所を作り午後はおっぱら成人病を持つ高齢者を往診しています。しかし病気の話はあまりせず、「まだ 86 歳ですか、若いですね。これなら当分心配ありませんねとお茶を飲みながら背中をぽんとたたいてあげれば、まるで見違えるように元気になる。」「成人病を持つ高齢者に医

学が役立つことは少ない。」などという言葉が続きます。要するに安心感を与えることが「医療」であり大事だと言っています。

私は今年 90 才になりますが、よく他人様からお元気ですねと言われます。自分ではこんなに長生きするとは夢にも思っていませんでした。ただ生きているうちは元気でいたいと思っていたことは事実です。私には高血圧、睡眠時無呼吸症候群、偽坐骨神経痛、頸椎管狭窄症などの持病があり、いずれも一生治ることはありません。そんなときこの本には気持ちの持ち方をはじめ教えられることが多く、医者に頼らない元気を維持できているように思います。この本は 1995 年の出版ですが、上田市内のほとんどの図書館で閲覧・貸出し可能です。機会があれば一読されることをお勧めします。(S.M.)

回覧

ほうかつ 塩田地域包括支援 センターだより 第 43 号

令和 7 年度春号 令和 8 年 3 月発行

発行：医療法人共和会 塩田病院 塩田地域包括支援センター 編集：センターだより編集委員会

エム シー アイ
MCIって
何ですか?



ご家族はだいじょうぶ?

M.H

センターからのお知らせ

新編集委員の紹介

あたまの健康チェック

無料で あたまの健康状態を確認しよう
塩田地域包括支援センター
0268-37-1537



センター便りのバックナンバーなどは右の QR コードから上田市高齢者介護課のサイトにアクセスしてください



編集後記 今号は認知症の前段階といわれる MCI(軽度認知障害)を取り上げ、各編集委員のそれぞれの思いで紙面を構成した。約 50 年前の 1972 年、有吉佐和子の「恍惚の人」が大ベストセラーとなり、高齢者の認知症と介護の問題が広く世に認められるきっかけになった。昨年 6 月上田市では「認知症とともに生きるまち・うえだ 希望都市」が議決宣言された。その趣旨は「私たち上田市民一人ひとり、認知症を自分ごととしてとらえ、認知症の人や認知症について正しく理解し、備え、誰もが暮らしやすいまちづくりを進めるため」とある。まずは私たち一人ひとりが自分の身体だけでなく認知機能の衰えに早く気づき、それを少しでも遅らせることが大切である。当センターでも相談を受け付けているので利用していただきたい。(N.T.)

高齢者の皆さまやご家族の生活のなかで、介護を含めて困っていることや心配なことなどはありませんか? 「どこに相談したらよいかわからない」といった悩みも、お気軽に塩田地域包括支援センターにご相談ください。まずはお電話を…

TEL 0268-37-1537 FAX 0268-37-1538

心と物忘れをすると「いよいよ来たか」と、ぞっとしたことってありませんか？

認知症の主な症状として物忘れがありますが、健常な人にも物忘れは起こります。加齢による物忘れであれば一時的で、ヒントがあれば思い出せます。加齢による物忘れと認知症のものの忘れの違いを区別するためには、以下のような点がポイントとなります。

●認知症の物忘れは、「毎日通勤している道や自分の家が分からなくなる」、「大事な仕事の約束を忘れる」、「ご飯を食べたこと自体を忘れる」など、日常生活に支障をきたすような内容や出来事そのものを忘れてしまいます。

加齢による物忘れは、「昨日夕食で何を食べたかを忘れた」、「テレビで見た有名人の名前が思い出せない」など部分的な内容を思い出せないことが多く、日常生活に支障をきたすことはありません。

●認知症の場合は、物忘れに気づきませんが、加齢による物忘れでは気づいて思い出そうとします。

●認知症の人は新しいことが覚えられなくなります。

自分は大丈夫？ 現在地は？

ひとくちに認知症と言ってもいくつかの段階(軽度・中度・重度認知症)があります。さらにその第一段階の「軽度認知症」の一步手前にMCI(軽度認知障害)があります。MCIと軽度認知症との違いは日常生活への影響の有無です。MCIの段階ではまだ自立した生活が可能です。軽度認知症の段階に入ると「新しいことが覚えられない」、「体験したこと自体を忘れる」などの記憶障害やそれに伴う判断力の低下により生活に支障をきたす状態になります。

ここで注意していただきたいのは、「MCI(軽度認知障害)」と「軽度認知症」との大きな違い

です。MCIは健常でも認知症でもない中間の状態にあり、自立した生活ができる最後の段階です。認知症発症のリスクはありますが、みな認知症になるわけではありません。MCIと診断された人の中には、実際に認知症に進行する人の他、MCIのレベルにとどまる人、健常者レベルにまで回復する人もいます。

MCIかな？

不安になったらどうしたらいいの？

MCIでは物忘れや記憶力の低下から始まる人が多いようです。物忘れが多くなり「MCIかな？」と不安になったり、あるいは周囲の人に気になる変化がみられた場合には、気軽に地域包括支援センターに電話してみてください。各センターには認知症に詳しい職員も配置されており、秘密厳守で親身に話を聞いてくれます。また必要に応じて物忘れ外来あるいは脳神経内科外来などを紹介してもらえます。早期発見・早期対策が極めて大切です。(M.K.)

認知症を予防するにはどうすればいいの？

認知症の発症は加齢とともに高まり、65歳の有病率は10-15%ぐらい、80歳台後半ともなると30-40%になるという。近年、寿命が延び人生100年時代に入ったと言われ、これに伴い認知症患者も急増しつつある。書店にはさまざまな認知症に関する本が並び、ネット上にも関連情報が溢れている。80歳台に入った筆者も無関心ではいられずときどき拾い読みし、なるほどと納得し心がけたいと思ったことがある。以下、そのいくつかを紹介したい。

【認知症はゆっくり知らぬ間に忍び寄る？】

認知症はある日突然発症するわけではなく、その前に必ずMCIという段階がある。そのMCIもある日突然症状が現れるのではなく、その前にはかなりの年月をかけてゆっくり忍び寄る過程があるらしい。こうしたことから、認知症

の発症や進行には普段の生活の積み重ねが関係していることが窺える。

【まずは生活習慣病の予防を!】

認知症の発症や進行を促進しかねないリスク要因があるという。その第一は生活習慣病といわれ、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防に努めることは認知症の発症や進行の抑制にも有効であることが分かっている。したがって、認知症になるリスクを下げたかったら、まずは運動・食事・睡眠及び生活リズムを中心とした生活習慣や環境の見直しと改善に心がけることが重要である。

【脳に心地よい刺激(ご褒美)を!】

ごく単純に言えば、脳は光や気温などの外部刺激やホルモンなどの内部刺激に反応して心身の状態をコントロールしている。脳に心地よい刺激(ご褒美)を与えれば与えるほど認知症のとぼぐち(MCI)に入るリスクは低減し、逆に不快な刺激(ストレス)が長く続いたり、意欲が低下し無気力・無関心になって脳への刺激が少なくなるとリスクは増大するという。何が心地よいか楽しいかは、散歩やゲートボールが好きな人、読書や音楽が好きな人などひとそれぞれ。いろいろトライしてみて少しでも気持ちがいいと思えることを継続することが認知症の発症・進行抑制に有効と考えられている。人はさまざまな健康上の事情や制約を抱えて生活している。中には、家の中で過ごすのが一番心が落ち着くという人がいるかもしれない。一概には言えないがその場合でも、天気の良い日に短時間でよいから外に出て、太陽の光を浴び大気を吸って季節を感じるだけで脳への良い刺激になるに違いない。

以上、拙文ではあるが、認知症予防に心がけるキッカケになれば幸いである。心がけに早すぎることなし遅すぎることなし、思い立ったが吉日である。(K.K.)

要介護1 私の健康法

月1回訪問リハビリを受けている。指導してくれる理学療法士Aさんは京都出身で、中学1年生の男の子のお母さんだ。この子供さんは野球観戦が大好きで、珍しいところでは信濃グランセローズの試合を観たという。

この子供さんはもちろんアメリカ大リーグ、ドジャースのファンでもあるようで、こちらにも詳しい。お母さんも元バスケットボール選手で、スポーツ好きだから、私のリハビリ中に一緒に野球の話をしている。

大谷だけではない。大谷に続くベッツ、フリーマン、スミス、T・ヘルナンデス、エドマン、マンシー、パヘズ、ロハス、K・ヘルナンデス、韓国出身のキム・ヘソンもいる。怪我のスミスに代わってラッシングとかロートベツトなどの捕手も出ている。

ところでエドマンという選手だが、この選手はスタンフォード大学数学科の出身だ。高等数学を操る。ホームランも打つ。大リーグにはとんでもない選手がいっぱいいるようだ。

あれっ、野球の話ではなくて、健康法について書くのではなかったか。

でも、ドジャースのこれだけの選手の名前を覚えるのは大変だ。顔も覚えれば脳の健康のためになる。それに、例のリハビリはちゃんと受けている。

Aさんには「疲れや、痛みが翌日に残るような無理をしてはいけない」と言われている。「スクワットは浅めにして、回数を増やすように」、ちょっと足の調子が良くても、「油断するな」とも言われている。

杖について、大谷のホームランの距離を歩いたり、杖をはずして鍬でネギの土寄せをしたりしている。

大阪大学の坂口志文という先生がノーベル生理学・医学賞に決まった。過剰な免疫反応を