

健康寿命を延ばし、笑顔で暮らすため フレイルと認知症について知ろう

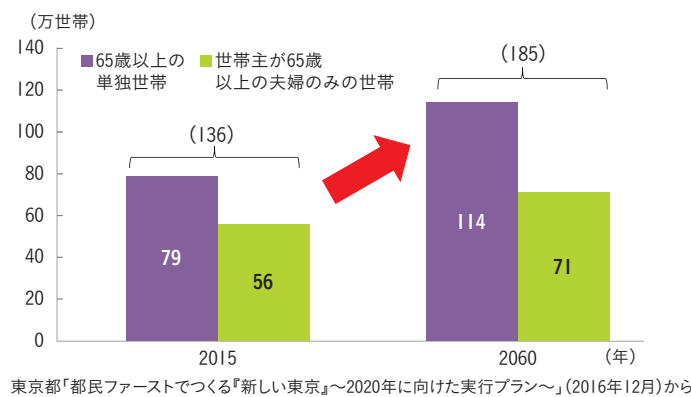
東京都では、2030年に4人に1人が65歳以上になるといわれています。第18回都民公開講座『フレイル・認知症』を知って、楽しく健康長寿の開催を機に、誰にとっても関心の高い高齢期の健康課題について、東京都医師会の西田伸一理事に聞きました。

独居高齢者の増加は東京都の課題

わが国は高度専門医療の発達により、平均寿命の飛躍的な延伸を実現させました。しかし、健康寿命は平均寿命より約10年短く、約10年間の要介護・要支援状態から、その先にある人生の終焉に向けて、病気を治す医療に加え、個々に寄り添い、生活を支えるような医療が今求められています。

加えて、東京都では独居高齢者が増えています。東京都政策企画局によると、2060年には単独世帯が114万世帯に及ぶと推計されています(下図)。認知症になっても一人で病院にかかる力がない、周りの人が不調に気づいてあげられない、といった高齢者にどう寄り添うか。医療、福祉、行政、地域の支援といった包括的な対応が不可欠になっています。一人ひとりが元気なうちから心がけて、自分の健康寿命をできるだけ延ばすことは、社会的にも重要な課題です。

■世帯主が65歳以上の単独世帯と夫婦のみの世帯の推移



認知症対策は、家族の理解から

認知症になっても楽しく過ごせるよう「理解」を

認知症とは病名ではなく、いろいろな病気によって認知機能が低下し、生活に支障を来した状態を指します。また、脳の中にアルツハイマー病に特徴的な有害物質が蓄積していても、それだけで認知症の症状が出るわけではなく、その人の性格や生活歴、対人関係、環境などが組み合わさって症状になって現れます。それだけ個性に左右されるものなので、治療法も予防法も、一人ひとり異なります。

残念ながら、現時点で確立された予防法があるわけではないのですが、運動が良い予防効果があったというデータもあります。しかし、全く効果が無い人もいます。脳トレが加えて劣等感をもたらして悪くなることも、認知症と診断されたら、医師と家族で、できるだけ緩やかな進行にするための方法を探っていくべきですが、それも100人いたら100通りの支援の仕方があるのです。

そのなかでも、「フレイル予防」は共通する一つの手立てでしょう。よく噛んで栄養をとる、運動をする、社会参加、その三本柱は知的能力を虚弱にしないためにも続けた方がいい習慣です。

また、罹患する数の多いアルツハイマー型と血管性の認知症には、「高血圧、糖尿病、喫煙」という共通の危険

アルツハイマー型と血管性の認知症共通の危険因子

- 高血圧
- 糖尿病
- 喫煙

因子があります。その三つが当てはまる人が必ずなるというわけではなく、リスクを避ける心がけはできるでしょう。

家族は、認知症の症状が出てきた人に対し、「病気だから仕方ない」と理解を諦めるのではなく、なぜそうするのか、「理由」を考えましょう。一人歩きが好きなのは、何か用事があるから出かけるのです。認知症ケアを難しく考えず、どうしたらストレスを減らせるのか、笑ってくれるか。そういう基本的な家族を思いやる気持ちが必要です。認知症の症状は進んでいても、自分なりの役割を持つことで楽しく生活されている人もたくさんおられます。

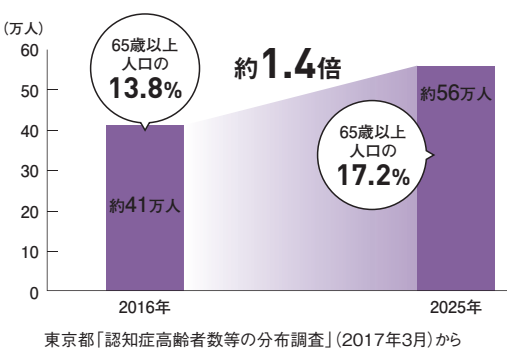
都内で認知症のある人は、2016年統計で41万人を超え、推計では25年に56万人に増える予想されています。医療機関を受診してない人や予備群の人を含めれば、もっと多いと考えられます。「認知症」と診断されると職を失い、社会のなかで居場所をなくすと考え、一人で抱え込んでいる人もいます。国は、今年6月に認知症施策推進大綱を策定し、その中で「予防」と「共生」を両輪として各施策を推進していくと表明しています。相談窓口の周知も目標として掲げられているので、本人や家族で困っている人は、窓口を積極的に利用して欲しいと思います。

検診とセツトになった社会的支援が理想的

年齢を重ねれば、誰でも認知症になる可能性があります。認知症になっても住み慣れた地域で楽しく暮らすために、医療と介護だけでなく、国民の意識や社会の仕組みを大きく変えていかなければならない時代にきています。

※3 リンクワーカー/認知症の人のサポートができる専門職

■何らかの認知症の症状がある高齢者※4の将来推計



※4 要介護認定を受けている高齢者のうち認知症高齢者日常生活自立度1以上の者



公益社団法人 東京都医師会
西田伸一 理事

にしだ・しんいち/医療法人社団豊社会 西田病院理事長。帝京大学附属病院救命センター、新行徳病院外科、長浜赤十字病院外科、オーランド病院集中治療科、松村総合病院救急医療センター等を経て西田病院集中治療科、日本救急医学会、日本外科学会、日本在宅医学会、日本内科学会、日本認知症学会、日本臨床倫理学会、日本プライマリ・ケア連合学会、日本摂食嚥下リハビリテーション学会等に所属。日本救急医学会認定専門医、日本外科学会認定登録医、日本在宅医学会認定専門医、認知症サポート医、認定産業医。

第2回 12/8日 13:30~16:30 (13:00開場)

※第1回(10/14開催)、第2回とも同じプログラムで開催します。

会場: 東京都医師会館 (東京都千代田区神田駿河台2-5)

応募方法 ①郵便番号 ②住所 ③氏名(フリガナ) ④年齢 ⑤性別 ⑥電話番号 ⑦同伴者(1名まで可、同伴者がいる場合は同伴者氏名・年齢・性別)を明記の上、はがき・FAX・応募サイトでご応募ください。

【締め切り】11月10日(日)必着 ※FAX・応募サイトは23:59まで
【はがき】〒174-0042 東京都板橋区東坂下2-7-7 東京都医師会イベント事務局
【FAX】03-4477-5021

【応募サイト】<https://tokyo-medical-association.jp/form/pub/t-m-a/tomin>

※東京都医師会のホームページから応募サイトへアクセスできます。※応募人数が250名以上になった場合、厳正なる抽選の上、11月下旬の抽選をもって発表にかえさせていただきます。※お預かりした個人情報厳正に管理し、随時発表の場外での利用はございません。

【お問い合わせ】東京都医師会 イベント事務局
TEL.0120-121-972(10:00~17:00 土・日・祝日を除く)



250名 無料 ご招待

第18回 東京都医師会 都民公開講座 主催:東京都医師会 共催:朝日新聞社 後援:東京都

「フレイル・認知症」を知って、楽しく健康長寿

シニアの健康課題である「フレイル」と「認知症」がテーマです。笑いと健康について実践的な研究をされている専門医が登場! 一緒に、「フレイル」と「認知症」について学び、身体や頭を使う予防法を体験しましょう。

プログラム 1 笑う門には健康来たる? ~医学で解き明かす「笑い」の効果~

大平 哲也氏(福島県立医科大学医学部疫学講座 主任教授)
高田 佳子氏(日本笑いヨガ協会 代表 / 株式会社アトランド 代表取締役)



プログラム 2 だじゃれde 健康

鈴木 英智佳氏 (日本だじゃれ活用協会 代表理事)

