

# オレンジ新聞



平成26年3月発行  
発行元：茨木市  
保健医療課  
TEL 625-6685

## 茨木市認知症施策総合推進事業 シンボルマークの意味

茨木市と藍野病院は、現在、認知症施策総合推進事業を進めています。この事業を親しみやすいものにするために、まずシンボルマークを作ろうと、行政や藍野病院のスタッフで検討しました。話し合った結果、「連携」をテーマに

するのがいいのでは、ということになりました。

認知症の人や介護者を、介護スタッフや一般医療スタッフ、専門医療スタッフがみんなで連携して支えるイメージで色々試行錯誤し、左記のようなシンボルに決定しました。

二つのバラは  
認知症の人と介護者

オレンジリングは  
連携

茎の緑は  
生活に密着した  
サポートをする  
介護スタッフ

紫の葉は  
専門医療スタッフ

青の葉は  
一般医療スタッフ



※茨木市の市の花はバラです。

みなさんも今後手にすることがあるかもしれない、はつらつパスポート(みんなで連携編)や、今後のオレンジ新聞においても、この色分けが生かされていますので、頭の隅に留めておいていただけたらと思います。

### 認知症サポーター キャラバンとは

厚生労働省が推

進する「認知症サポーターキャラバン」は、認知症について正しく理解し、

認知症の人やその家族を見守り、支援する「認知症サポーター」を養成し、認知症になっても安心して暮らせるまちを市民の手によって作っていくことを目指しています。



認知症サポーターとは、何か特別なことをする人ではありません。認知症を正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を暖かく見守る応援者として、自分のできる範囲で活動します。自分自身の問題と認識し、友人や家族に学んだ知識を伝えること、認知症の人やその家族の気持ちを理解しようとするのもサポーターの活動です。

動です。

藍野病院では、認知症サポーター養成講座を茨木市民の方を対象に実施しております。

講師役のキャラバンメイトもバリ

エーションに富み、

臨床心理士・作業療法士・社会福祉士・精神保健福祉士・看護師などが

講師役となり、

様々な視点からお話をさせていただきます。

と考えております。

認知症サポーター養成講座をお考えの際は、茨木市保健医療センターを通じ依頼してください。

茨木市保健医療センター  
072-625-6685





藍野病院  
内分秘代謝内科  
医長 山本 直宗

### 1. 爆発的に増える認知症

近年、急速な高齢化社会を迎えるにあたって、以前は高齢者認知症の数は2010年で208万人、65歳以上の高齢者数に占める割合は7.2%と報告されてきましたが、実際の認知症患者の増加の割合はその予想をはるかに上回るスピードで増加していることが明らかになりました。最新の調査結果では65歳以上の高齢者のうち、認知症の人は推計15%で、2012年時点で

平成25年11月30日(土)

# 市民公開講座

## はつらつ長寿をめざして



藍野病院  
老年心身医療センター  
副センター長 園田 薫

### 1. 認知症とは

認知症とは、何らかの原因で脳の働きが持続的に低下して、日常生活に支障が起る程度にまでなった状態で、その原因の6〜7割をアルツハイマー型認知症が占めています。アルツハイマー型認知症は加齢とともに増加する病気であり、脳が健康な方に比べて速いスピードで萎縮していき脳の働きが落ちること、①もの忘れ(認知機能の低下)や、②これまで出来ていたことが出来な

約462万人に上ることが分かりました。これは65歳以上の4人に1人が認知症とその“予備軍”となる計算で、認知症患者に対する対応が早急に必要となることが明らかになりました。

### 2. みんながかりたくない認知症のイメージ

認知症は高齢者になってからかきたくない疾患と考えられています。ある調査結果では、「最もなりたくない疾患」は認知症が57.0%と最多で、次いで癌、脳卒中という順でした。一般的に認知症の持たれているイメージは記憶障害が起り、判断能力が低下してしまう病気であるというイメージは決して間違いではありません。その結果、他の家族に迷惑をかけるのではないかと、いわゆる“そのヒトらしさ”が失われていくことなどが皆さんのかかりたくない疾患と考えられるゆえんと思われまます。確かに認知症の進行とともに判断能力は徐々に低下していきまます。しかし、認知症の人は決して何も分からないわけではありません。物忘れはあつもの、情緒・感情面ではとても豊かです。したがって認知症だからすべてがわからなくなるといのは間違ったイメージでそのケアについては慎重に行えば、たとえ認知症があつたとしても十分“そのヒトらしい”生活を送ることが可能と考えられます。

くなる(ADLの低下)、③人によっては怒りっぽくなったり、幻覚・妄想なども出てきて(BPSDと言います)、周りの方の介護が大変となる場合があります。

### 2. アルツハイマー型認知症とは

この病気は100年以上前にアルツハイマー博士が発見しました。顕微鏡で病気の人の萎縮した脳から、(老人斑)と(神経原線維変化)という物質が蓄積していくことが原因だということを見出したのです。この病気は人類はるか昔からあつたものですが、認知症を発症するくらいまで物質が蓄積してしまう前に多くの人は違う病気で亡くなつていました。医療の進歩で長生きが可能になつたことで、結果としてこの病気が増加してきています。

その後も研究は進み、(老人斑)は(ベータアミロイド)、(神経原線維変化)は(タウタンパク)であること、順番としては、脳の神経細胞の外にベータアミロイドが蓄積することで、ある時期から神経細胞の中にタウタンパクが蓄積していき、これが脳の細胞を死滅させることがわかってきています。

### 3. アルツハイマー型認知症の予防とは

以前は、なつてしまつと治療法はないと思われていたアルツハイマー型認知症ですが、20年ほど前から進歩を遅らせる薬が登場しました。これは、直接

### 3. 認知症の原因は?

脳卒中や認知症の大きな原因になる疾患として、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満を含む生活習慣病が関係していることが疫学調査で明らかになってきています。特に糖代謝異常や高血圧患者だと動脈硬化が進行しやすく、ビンスワンガー型白質脳症や多発性ラクナ梗塞と呼ばれる小さな脳梗塞が集積して認知機能の低下をきたすことが多く見られます。私たちも以前の研究でCAVIと呼ばれる動脈硬化の検査の数値が高い高齢者では低いヒトに比べて4年間で1.66倍も認知機能が低下しやすいことを明らかにしました(図1)。生活習慣病に伴う認知症の特徴は神経心理学的には、記名力低下は軽度で注意、

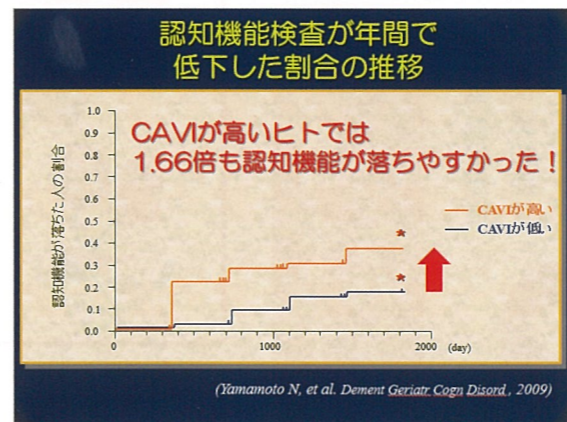


図1

ベータアミロイドやタウタンパクと言つた病気の原因物質に働きかけるものはありませんが、最近では直接これらの物質の蓄積を予防する薬の開発が進められています。また、最近では、これらの物質の蓄積を遅らせるような生活習慣があることもわかってきています。

### 4. アルツハイマー型認知症に

#### ならない生活習慣とは

##### ●食事に関して

- 肉より魚、特に青魚がよい (DHAが有効)
- 野菜・果物を多くとる (ポリフェノールが有効)
- カレーも効果的 (ポリフェノールの中のクルクミンが有効)
- お酒では赤ワインがよい (ポリフェノールの中のミラセチンが有効)



集中力、遂行機能の低下を認め、またアルツハイマー病と異なり球麻痺症状や腱反射の左右差、歩行障害、排尿障害などの神経症状を早期から認める点や、階段状の経過を繰り返すことも特徴的です。

### 4. 認知症って防げるの?

生活習慣病に伴う認知症においては、生活習慣に介入することにより認知機能が改善することが報告されています。私たちは以前75歳以上の糖尿病のある高齢者さんと糖尿病のない75歳以上の高齢者の認知機能検査の比較を行ったところ、糖尿病患者さんにおいて低下していることを見出しました。そこでこの患者さんたちに週に2〜3回の運動介入と栄養指導を含めた生活介入を2年間行ったところ、2年後には低下していた認知機能が糖尿病のない高齢者と同等程度に改善させることを明らかに致しました。すなわち、適正な生活習慣の維持は生活習慣病に伴う認知機能低下に好ましい影響を与えることが推測されます。また一部の糖尿病の薬剤が高インスリン血症の改善や直接中枢に働きかけてアルツハイマー型認知症の発症予防に有用である可能性が報告されており今後の解明がまたれるところです。



- 運動など
    - 少し汗をかくくらいの運動を20分以上週2回以上(ウォーキングなど)
  - 対人交流
    - 適度な脳への刺激が大切です
  - 昼寝
    - 30分以内の昼寝が有効
  - 生活習慣病の予防・コントロール
    - 高血圧・糖尿病・脂質異常症をしっかり治療しましょう
- 以上のような生活をするこつで、原因物質の蓄積を減らすことが出来ると言われています。蓄積は認知症の発症する20年くらい前から始まると言われていますので、早めによりよい生活習慣を身につけましょう。

# おばあちゃん、大好き

作：ミサコ 絵：あやか

その2



〜認知症地域支援推進員より〜  
 平成25年度は手探り状態で、介護者家族の方・地域住民の方・各専門職の方にもご協力を頂きありがとうございました。平成26年度はより一層様々な社会資源や、医療と介護の連携が強化できる様に頑張りたいと思いますので、よろしくお願いたします。

## レビー小体型認知症とは？

認知症の原因となる疾患で一番多いのがアルツハイマー病です。次に脳血管性認知症、レビー小体型認知症の順となります。

レビー小体型認知症は実際にはない物が見える幻視や、動作が遅くなったり、つまずきやすくなるパーキンソンニズム、話ができる時とできない時の差などがある認知機能の日内変動などがあります。

幻視は、夕方や薄暗い時、一人でいる時に起こりやすく、「ほらーあそこ、人が歩いてる」と指をさしたり、「あそこから、人がのぞいている」などと訴えることがあります。多くは人物や小動物などが見えます。何かの

模様やシミを虫と見間違える錯視もあります。いずれも、視覚をつかさどる後頭葉の血流の悪さが幻視を起かせています。

幻視を触ろうとしたり眼をそらすと幻視が消えることがありますが見えていたことを覚えていきます。本人にとっては実際に見えており、不安や恐怖感を伴うことが多くあります。幻視が見える理由を説明し不安を感じなければよいという考え方もあります。幻視に対しては肯定も否定もせず、「私がいるから大丈夫」など、安心をしていただくような工夫も大事になってきます。

## 『はつらつ長寿』のための七ヶ条

- 一 薄口の違いがわかるグルメ
- 二 腹八分目、義理も八分目
- 三 牛乳を一日1杯、女性は2杯
- 四 軽やかに運動、毎日20分以上
- 五 短い時間でお昼寝
- 六 ワインは1杯、タバコは吸わない
- 七 老後の手習い、の心がけ

これらの生活習慣を意識して、はつらつ長寿を目指しましょう！

