

健康のススメ

今回のドクター

齋藤内科クリニック
齋藤忠雄先生



テーマ 認知症とは？

あと数年すると、85歳以上の方の4人に1人が認知症になるといわれており、がん患者さんと並んで在宅での大変な看護・介護が必要となる時代ももうすぐです。

フレディ松川先生(藤沢市湘南長寿園病院院長)著の『絶対ボケない生活』を紹介しますと、認知症とは「粗大なる記憶障害」により自分が行った行為自体をすぐに忘れてしまったり、「見当識」を失い、自分の目の前の相手が誰か、今は何月何日か、さらには自分が今いる場所すら分からない状況をいい、やがて徘徊を始めとする通常の一般的な社会生活を営めない状態になる「進行性」の病気である、とまさに的を得た表現をされています。それではその予防法はといたしますと、①何かをしながら散歩すること、②声を出すこと(新聞のコラムなどを声を出して読む)、③料理を工夫すること、とのこと。歩き出すことによって視覚(後頭葉)から入った情報を記憶中枢の側頭葉で処理

し、意思・意欲の中枢である前頭葉の血流を増やす。結局は脳全体の血流を増やすことが認知症の最大の予防となるのです。

政治家は大丈夫で役人はダメ、国語・地理・歴史の先生はダメで音楽・美術の先生は大丈夫、すし職人はダメで、30種類以上のレパートリーを持つ主婦は認知症になりにくい、と統計学的に結論が出ています。同じ職業・職種でも脳の使い方が違うとこのように変わってきます。同じことを何度も言うなあ、という家族の速やかな気付きが認知症の進行を初期段階で食い止めるにはとても有効です。そして自分が認知症にならないための最後の切り札、それは「生きがい・好奇心」を持つこと。すなわち「喜びを得ること」なのです。

今回のお話と関連する講演会を、9月4日(土)新潟市総合福祉会館で行います。興味のある方は2面「地域の掲示板」をご覧ください。

在宅療養支援診療所・緩和ケア診療所 齋藤内科クリニック

診療科目 / 内科

診療時間 / 月・火・水・金・土 9:00~12:00

※診察は完全予約制です。8:00より受付開始

休診日 / 木・日曜日、祝日

住所 / 中央区高志2-20-3

電話 / 287-5800

ホームページ / <http://smc-kanwa.jp/>

