

認知症の予防とケア

榊原白鳳病院・診療情報部長 笠間 睦

地域包括ケア研究会報告書によると、介護を必要とする人は、2009年には469万人でしたが、団塊の世代の人が後期高齢者（75歳以上）に達する2025年には1.6倍増加し755万人に達すると推計されています。また、認知症高齢者数の見通しによれば、認知症高齢者数は2025年には約323万人になると推計されています。

厚生労働省は、2025年には社会保障給付費の総額が144兆円に達すると試算しており、「2025年問題」として大きな検討課題に掲げています。

さて認知症とは、いったいどういう状態なのでしょう。後天的な脳の器質的障害により、いったん正常に発達した知能が低下し、知的機能障害のために、日常生活や社会生活に支障を生じてくる状態と定義されています。

「なりたくない病気」を聞いてみると、60歳以下は、「癌」が1位ですが、60歳以上になると、「認知症」が最も多くなります。多くの方が、「なりたくない」とおそれる認知症が、年々増加しており、大きな社会問題となっているのです。

認知症の3大原因は、アルツハイマー病、脳血管性認知症そしてレビー小体型認知症です。なかでもアルツハイマー病は認知症全体の5～6割をしめ、認知症の最も代表的な疾患です。

最近、アメリカ国立衛生研究所から、認知症予防法が発表されました。以下に列記します。1 運動の習慣、2 果実と野菜の多い健康的な食事、3 人と付き合い知的刺激を受ける、4 2型糖尿病の治療、5 高血圧症と脂質異常症の治療、6 適正体重の維持、7 禁煙 の7項目です。

地中海式食事（魚、野菜・果物、穀類、線維食品、ワインを中心とした食事）は、アルツハイマー病予防という観点から注目されています。

運動習慣と認知症予防の関連に関しては、13年間にわたる長期の調査結果がごく最近、米国のピッツバーグ大学より発表されました。その結果によると、一週間の歩行距離が長かった人では、脳のサイズが保持され記憶障害リスクが2分の1であったそうです。規則的な身体活動により、記憶力を維持できる可能性が示唆された貴重な研究結果です。

平成22年9月より、朝日新聞社の医療ブログ「アピタル」(<http://www.asahi.com/apital/>)において、「ひょっとして認知症？」というコーナーを執筆担当しております (<https://aspara.asahi.com/blog/hyottoshite/>)。毎週二千文字程度の原稿を最低1本あげておりますので、「日々想々」に寄稿する機会が減っており申し訳ないです。また折に触れて旬な話題をお届けしたいと考え

ています。

さて、認知症になるとなぜ「不可解な行動」を取るのでしょうか？ 確かに傍目から見れば奇妙な行動を取っているように思われます。しかしその背景には、本人なりの理由があることが多いのです。患者さんの生活歴などを詳しく知ることで、その行動の背景にある心理状態を理解できることがあります。

パーソンセンタードケア（直訳：人中心のケア）とは、認知症高齢者としてしっかり向き合い、認知症となっても「その人らしさ」を尊重するケアです。パーソンセンタードケアをケアの現場で実践するために、認知症ケアマッピング（dementia care mapping：DCM）というツールが開発されました。施設で過ごす認知症患者さんと介護者の行動を5分ごとに6時間観察して、患者さんが種々の行動をどのような状態で行っているかを記録し、分析することにより認知症ケアの質を高めようとするものです。

認知症ケアマッピング以外にもう一つ代表的な取り組みがあります。センター方式（正式名称：認知症の人のためのケアマネジメントセンター方式）と呼ばれるものであり、認知症の人を多角的に捉えて言動の背景を理解しながら、その人らしい個別のケアを提供しようとする取り組みです。

センター方式においては、5つの領域のシートが用いられます。D-4シート（24時間生活変化シート）には、その人の気分の状況・願い・支援してほしいことを記載し、認知症の人の視点に立って看護の実践を振り返ります。センター方式シートは、営利目的でなければ、「いつどこネット」のサイト（<http://itsu-doko.net/>）から無償でダウンロード可能です。

現在、榊原白鳳病院では病院内に「リハビリテーション認知症班」を立ち上げており、認知症のリハビリ・ケア面での充実を試みています。良い成果が出ましたら、またご紹介したいと思います。

【2011.4.8 三重タイムズ第1224号・日々想々】