



KACに集まろう!!

## 認知症予防講演会・動画撮影会開催

### 〈テーマは、科学的に正しい認知症予防〉

7月23日(日)午後、シニア活動支援センター4階研修室で、葛飾区医師会・葛飾区高齢者支援課共催の「認知症予防講演会・動画撮影会」が開催されました。KACは医師会より協力依頼を受け、当日20名の会員が参加しました。

講師は鳥取大学医学部保健学科認知症予防学講座(寄付講座)教授 浦上克哉(うらかみかつや)先生で、午後2時から午後3時、〈科学的に正しい認知症予防〉と題し講演されました。引き続き、約1時間、質疑応答があり、参加者のKAC会員からの質問に浦上講師が丁寧にお答えになりました。

なお、医師会からは、赤畑正樹先生(司会):葛飾区医師会認知症対策委員会委員長・認知症予防専門医(細田診療所院長)と稲葉敏先生:同特任委員長・認知症予防専門医(いなば内科クリニック院長)が出席されました。

### 浦上先生講演

浦上先生は認知症の予防の大切さについて、丁寧に分かりやすいお話をされました。

「予防の概念」は、❖第一次予防:病気の発症予防、❖第二次予防:病気の早期発見・早期治療、❖第三次予防:病気の進行防止の三段階に分類され、第一次から第三次まで切れ目なく連続したもので、認知症の「予防」の重要性は、より増えています。本年6月に成立した「認知症基本法」は、「共生」を前面に出しつつ、「予防」を提唱しています。

認知症は急速に増えており、2015年では全国で520万人でしたが、10年後の2025年には700万人、65歳以上の高齢者の5人に一人が認知症になると言われています。認知症にかかる社会的費用も14.5兆円から20兆円に増加とも推計されています。

3年半に及んだコロナ禍の“新しい生活様式”は認知症には真逆の“悪い生活様式”で、この間認知症はかなり増加したと思われます。

認知症の危険因子は年代で異なります。❖若年:知的好奇心の低下、❖中年:聴力の低下、❖高齢者:高血圧症、糖尿病、高脂血症等、また肥満は若年・中年は×、高齢者は○。有酸素運動(ウォーキング)は、やりすぎると筋肉量が落ち、バランスが大切です。また食事野菜、魚、コーヒー、緑茶、赤ワイン(程々の量)が推奨されています。

浦上先生は地元鳥取県で「とっとり方式認知症予防プログラムの開発研究」を始められ、他県への展開に奔走されています。

(二面に続く)

(文:太田敬、写真:山代隆裕)



赤畑正樹先生



会場風景



浦上克哉先生

\*浦上先生のご講演の内容は、葛飾区ホームページ等で、Youtube 配信します。詳しくは次ページの「お知らせ」をご覧ください。

## 科学的に正しい認知症予防 <一面より続き>

講演終了後、参加者より質問があり、浦上講師よりご丁寧な回答をいただきました。



【大張満さん】

「認知症の初期の症状は自覚することができますか？」

【浦上講師】

**もの忘れ**に早く気が付いてもらうことです。老化現象による「もの忘れ」と認知症の方の「もの忘れ」の違いとは、例えば、会ったことはあるがその人の名前が出て来ない、顔は浮ぶけれど名前が…、これは老化現象です。生まれてから今日まで何百、何千の名前と巡り合い、その一部を忘れていただけです。しかし、顔も浮かんでこない、何時まで経っても思い出せない等は認知症の症状です。また、**嗅覚異常**に気付くことです。嗅覚が衰えると、嫌な臭いに気が付かなくなるとか。そのような場合、定期的な嗅覚検査を受けてほしいですね。



【御園奈美江さん】

「認知症になりやすい人の性格はありますか？」

【浦上講師】

しばしば言われることですが、神経質な人は認知症になりやすい、あっけらかんとした人はなりにくいと。しかし、論文を精査しても“認知症になりやすい性格”と定義づけるデータはありません。ただ、人にはいろいろな性格があります。「あなたのこんな性格が悪い」などと否定するのではなく、良いところを褒めることにより、神経細胞を刺激してアミロイドβを貯まりにくくする作用はあるようです。どういう職業の人が認知症になりやすいというデータもありません。



【太田美佐子さん】

「親が認知症の場合、子供も認知症になりやすくなるということありますか？」

【浦上講師】

認知症で「遺伝性アルツハイマー」という疾患があります。若年性アルツハイマー（65歳以下で発症）患者に多く、「アポリポタンパクE」というたんぱく質の関与が強く、このたんぱく質には2、3、4の3つのタイプがあり、なかでも4の遺伝子をもっている人はアルツハイマー症を発症しやすいことが分かっています。アルツハイマー型認知症の患者で、「アポリポタンパクE」を持っている人は6割くらいいると言われています。でも、欧米では、アルツハイマー患者のうち若年性アルツハイマーは10%、日本では1%程度と言われています。先にも触れましたが、日本では2025年には65歳以上の高齢者の5人に一人が認知症と言われています。誰でも発症しうるわけで、遺伝性などとびくびくすることは無いと思いますよ。

【浦上講師】

MCI（軽度認知障害）は70歳代で多く発症します。放っておくと進行して80歳代で認知症になります。MCIの段階で予兆に気づき、ケアをして進行を緩和することが大切です。

私の病院でがんで急死した患者さんの家族・関係者の方が、亡くなった方を偲び、涙し、その死を惜しむ光景を見るにつけ、私が長年治療して来た認知症の患者さんが亡くなった時、家族の方から「ホツとした」と言われると、同じ人間なのに…、と悲しいですね。そうならないためにも認知症は、予防、予兆の早期発見、早期治療が大切です。

（取材・文：太田敬、写真：山代隆裕）

【お知らせ】今回作成された認知症普及啓発動画<おうちで、もの忘れ予防講演会>は、葛飾区ホームページ等で、Youtube配信します。「QRコード」でご覧になれます。詳しくは、広報かつしか9月5日号（掲載予定）、もの忘れ予防健診受診勧奨チラシ（9月下旬に健診対象者に送付予定）をご覧ください。