親の老後を考える［30］

新たなライフステージに備えて

―認知症は予防できる！ ある認知症予防医の挑戦―

認知症は決定的な治療法がなく、年齢とともに誰でも発症する可能性があることなどから、怖い病気とされてきた。そんな中、ひろかわクリニック院長の広川慶裕医師は「MCI（軽度認知障害）のうちに治療を始めれば、認知症の大半は予防できる」とキッパリ！認知症予防の最前線をレポートする。

広川慶裕医師監修の「認トレ教室」は誰でも参加できるように介護保険ではなく自費のサービス（1回500円）。2時間たっぷり、歌やゲーム、ストレッチなどで脳と体を活性化する。

広川慶裕著『あなたの認知症は40歳からわかる!』（悟空出版）

認知症の前兆は40代50代から

2014年の時点で、認知症患者は約540万人、認知症予備軍といわれるMCI（軽度認知障害）の人は約400万人――。厚生労働省が従来の数字を大きく上回るこのデータを発表して以来、「認知症800万人の衝撃」などと不安が広がっている。が、広川さんはもっとショッキングな数字を挙げる。「私の調査結果から概算すると、予備軍のMCIを含め、認知症の人は約1500万人」。さらに40代、50代からMCIの兆候は脳に現れており、MCI・認知症診察で非常に多くの患者が見つかっていると言うのだ。

「でも、安心してください。認知症を発症する前のMCIの段階で治療を始めれば、予防できます！」。2025年には国民の30％が65歳以上になる。広川さんは「いま認知症の予防を始めなければ、認知症高齢者は約2000万人に膨らみ、日本の医療・介護は崩壊してしまう」と警鐘を鳴らす。

ポイントは栄養と孤立させない社会

では、広川さんは、どうやって認知症を予防するのか？

「実は認知症は、糖尿病や高血圧症など生活習慣病の〝終着駅〟なんです。根底にあるのは血管の内膜の変化で、動脈硬化が進むと血流が悪くなり、体は栄養不足に陥ります。とりわけ血液の5分の1が集中する脳はエネルギー不足から老化・萎縮が進み、やがてMCI、認知症へ…」。逆に言えば、脳に十分なエネルギーを送り込むことができれば、認知症を予防、あるいは先送りできるわけだ。

広川さんはMCI・認知症診察（MMSE検査・改訂版長谷川式認知症スケール／30点満点）のていねいな問診で患者をスクリーニングし、必要に応じて次の5つの治療をおこなっている。①バランスのとれた食事②ビタミン・ミネラル（サプリメント）③認知症予防トレーニング（＝認トレ／上の写真参照）④薬物療法⑤家族療法。その結果、1年で検査の点数が平均4～5点アップし、中には10点アップした人も。広川さんは「30点満点中15点（軽度～中等度の認知機能低下）に下がる前に治療を始めれば、予防・改善が可能」と話す。

今日からできる認知症予防の極意

最後に前述の5つの治療のポイントをうかがう。「認知症予防で一番強調したいのは①と②。タンパク質とビタミン類で脳に十分な栄養を。③の認トレは『ながら』運動が基本。孤立を防ぐ『サロン』の役割も果たす。⑤の家族療法は、家族のサポートが何より本人を元気づけるということです」。

中高年の親を持つ世代には「親御さんが、いつもと違う（不如意感）と感じたらすぐに信頼できる医師に相談を」と広川さん。認知症予防のカギは、身近な人の心のこもった観察眼にあり！

【取材を終えて】 取材・文　渡部せつ子

印象的だったのは「認知症の治療はハンドメイド」という言葉。一人ひとり問診や脳の画像、家族の話などから例えば「薬物療法なら少量の処方から様子を見ながらピッタリの薬・量を探す」。認トレ教室は地域のサロンとして、全国展開の準備を進めているそうだ。

Interview

ひろかわクリニック院長
医師
広川　慶裕 さん

ひろかわ・よしひろ●1955年大阪生まれ。京都大学医学部卒業。精神科医、産業医。認知症やMCIの研究・治療で知られる。2014年ひろかわクリニック開院。認知症予防に関する著書多数。

■取材協力
～脳とこころの健康～ **ひろかわクリニック**
京都府宇治市宇治妙楽24-1　ミツダビル4F
※認トレ教室は毎週水曜日と第1・第3土曜日開催
不定期だが西宮市や大阪市でも開催。
☎0774-22-3341 http://www.j-mci.com/

あなたの心意気を表明する

コミュニケーションチャームを持ってみませんか？

カラフルなカードに、デザインされたアイコン。この〝コミュニケーションチャーム〟に託された思いを制作を手がけた須藤さんに伺った。

須藤 シンジさん　NPO法人ピープルデザイン研究所 代表理事　（東京都渋谷区）

次男が脳性麻痺で出生したことを機に、福祉の世界に疑問を感じ、ボランティアに参加しながら新しい切り口を模索。その後、'00年に独立し、マーケティングコンサルティング会社を立ち上げる。'12年、シブヤ大学と連携してNPO法人ピープルデザイン研究所を設立。

シブヤ発の「超」福祉ファッション性にこだわって

「〝おなかに赤ちゃんがいます〟と書かれたキーホルダーを持っている女性を街で見かけたことがあると思いますが、あのマタニティマークにヒントを得て生まれたのが、このコミュニケーションチャームなんです」と語るのはNPO法人ピープルデザイン研究所の須藤さん。これは街中で「困っていたら私に声をかけてください！お手伝いします」、「ハンディがある方をサポートします！」という意思を表明してくれた方に、そのサインとして身につけてもらうモノなのだ。

「日本に来た外国人の方とでも、言葉が通じなくても、指差しで対話できるよう、困った時に良く使うという6つ（YES/NO、トイレ、病院、電話、電車、Excuse me/Thank you）をアイコン化し、デザインしたコミュニケーションカードにゴム製のストラップを付けています。こだわったのは、なによりもオシャレであること。若い人たちにも〝なんかコレ、いいよね〟って身につけてもらえるものだったんです。うれしい話があるのですが、すでにコミュニケーションチャームを持っている人に聞くと、これを付けるようになってから、妊婦さんや障がい者の人が気になるようになったという声が多いんです。そうなると、おのずと手伝う場面が増えてくる。そんなふうに自然に誰かをサポートできる人が増えて思いやりの街づくりができればいいですね」と須藤さん。

1.蛍光オレンジのプラスチックに描かれた、YES/NO、トイレ、病院、電話、電車、Excuse me/Thank youの各アイコン。プレートには編んだゴムひものストラップも付いて、とってもオシャレ！　2.今回のこの蛍光オレンジカラーはシティライフバージョン。ロハスフェスタ会場や通販サイト「良品探訪」内で販売していて1個750円。他にも川崎市との包括提携で作られたのが、SHIPSバージョンのブルー。定番が蛍光グリーンなのだそう。　3.道を尋ねたい人、駅の階段を昇ろうとしているベビーカーのママ、荷物をたくさん持ったおばあちゃん。街中の困っている人たちをあなたの思いやりでサポートしてほしい。

ダイバーシティという考え方を根づかせたい

「僕がこの仕事をするきっかけには、自分の息子が障がいを持って生まれてきたということがあります。そこで感じたのが、海外と比べて日本は健常者と障がい者が分かれて生活していることでした。そこで注目したのが、ダイバーシティ（多様性）という考え方。同性愛者も含め、いろんな人が入り交ざった社会になっていけばいい。このコミュニケーションチャームがそれぞれ人たちの接点になればいいですね。また、このチャームは渋谷区に12か所ある障がい者の人たちが作っています。紐を編んだり、穴に紐を通したり、パッケージをホチキスで止めたり…。海外で作ったほうが安いのですがそれでは意味がない。彼らの仕事の創出と、工賃アップに協力できるという、もうひとつの側面もあるんです」と須藤さん。アルファロメオやSHIPSなどの企業が、この想いに賛同してオリジナル版を作っていると聞く。このコミュニケーションチャームが広く認知されるためにも、まずはあなたが手にしてほしい。

こちらから購入できます！

- シティライフショッピングサイト「良品探訪」
- ロハスフェスタ 2016秋会場内 にて
- ロハスカフェ（摂津市千里丘1-13-23）

【良品探訪アドレス】
http://www.citylife-shop.com/
コミュニケーションチャームのページはこちらからアクセス→