

第23回 コムズフェスティバル 市民企画分科会 実施報告書

グループ名	ウエルエイジングクラブまつやま
開催日時	2022年2月6日 10:30~12:00
テーマ	「長生きを喜べる生き方がし」
形式	意見発表とQ&A形式の講演
講師等	講師 中城 有喜さん(砥部病院 高齢者こころのケアセンター所長) 意見発表者 大西 郁 村山 晴子(代理発表 定松) 松木 ヒサ子

<開催目的>

人生100年時代を迎え、長寿が不安要因や社会的リスクとしてとらえられがちである。確かに経済的基盤や健康・医療・精神的側面や社会的なつながりがあったところで人生100年を生き切るのは大変なことだ。しかし、長寿の長さよりも長寿を「どう幸せに生き」、長寿を肯定的にとらえ「長寿を喜ぶか」によって人生100年時代は意味あるものになりはしないか、をテーマに分科会を開催した。

<開催内容>

第1部では、現在正に90歳を生活している3人の高齢の方に、その暮らしぶりや心境を伺い、老いの道しるべを学んだ。

第2部では、長寿者が増える一方で、親世代すら体験しなかった長寿時代を生きるがゆえに様々な不安や恐れも抱いている。不安の第一は認知症。私たちが最も恐れている認知症について、砥部病院高齢者こころのケアセンター所長の中城先生に、「認知症 ～備えあれば憂いなし～」をテーマに、認知症への不安や疑問についてお教えいただいた。今回は認知症を誰にでも起こり得る病気ととらえ、病気の理解よりも対処方法を学ぶことで認知症理解を深めるべく、Q&A形式での講演を行った。

<まとめ>

第1部では意見発表のお三方ともに様々な形で人生を前向きにとらえ、チャレンジし、その過程で構築した誇りやプライドが90歳という年齢を肯定的に捉え、老いの日々を支え導いていることを実感した。

第2部はオミクロン感染予防の見地からビデオ公開となることを想定し、開催方法を一部変更して、質問者と講師のQ&Aという形をとった。その概略を紹介する。

Q1 これだけ医療が整い、生活が向上したのに日本だけでなく世界的に認知症問題が深刻化しているが、どうして認知症がどんどん増えるか。

A：一番大きな原因はやっぱり長生きだ。長生きすればするほど認知症の方の数が増えてくる。認知症は第三の糖尿病とも言われるが、10数年前から認知症への関心が高まり、検査を受ける人が増えた。今はご自身で受診する人が増えている。その分だけ医療



機関の認知症の敷居が低くなった結果ではないか。

Q 2 日本の認知症患者はどのぐらいいるのか。また、どのぐらい発症すると予測されているのか。

A : 現在認知症患者は 600 万人いると言われる。団塊の世代が後期高齢期に入る 2025 年頃は 5 人に 1 人は認知症と予測されている。予備軍も多い。

Q 3 認知症は病気か老化現象か。

A : そもそも認知症は、一旦獲得した脳の働きが何らかの脳の病気などで低下し、日常生活に支障をきたすことが原因だ。病気か老化現象かとよく言われるが、なかなか病気か老化現象かを断定しにくい。認知症の原因は 70 ぐらいあると言われ、外科的な手術で治る認知症もあれば、甲状腺機能低下症など内服で治る認知症もある。認知症の中で多くを占めるのはアルツハイマー型認知症や脳血管性認知症で、約 7 割を占める。

Q 4 あの人、もしかしたら認知症？と気づくサインとかシグナルはあるか。

A : 認知症か認知症でないかということで一番大事なことは、治る認知症を見逃さない。早く診断を受けた方がいいというのは、治る認知症を見逃さないためである。また、日々の生活にいろいろ困りごとがあると、本人が辛い。本人がその辛さを何とかしようと思っただけで、それが周りの人にとっては迷惑な行為になったりするので、早くできることとできないことを整理してあげて、できないところを支援してあげることが大切だ。

Q 5 認知症らしいとわかった時、家族や周囲の者はどのような対応をしたらいいか。

A : 繰り返して言うが、認知症と診断されると見方がガラッと変わって、今までとは違う別な人になったように思う人が多いが、それは偏見だ。認知症という診断がついたからと言ってその人が違う人になったわけではないということ覚えておいてほしい。

Q 6 認知症になっても穏やかにすごすための対応や対策はあるか。また徘徊もあって大変だと思うが、在宅介護は可能か。

A : 人によっては穏やかに過ごせる人もあるが、一人一人が違うのでこうしたらという話は出来ない。ただ、当事者が何に困っているのかを知って、サポート体制を作ることが大事だ。かかりつけ医の存在も大きい。また人とのつながりも大きく影響する。本人だけ家族だけで介護をしようとせずにサポーターをもつことも重要だ。

Q 7 本日のテーマは認知症にならないための備えと、なってしまった時の面倒をみてくれる人がいない場合の対応策があると思うが。

A : 認知症になっても普通に暮らしている方はたくさんいらっしゃる。一番いいのは当事者の話を聞いてもらうのが一番だ。認知症カフェで認知症の人の姿を見てもらうとうしたらいいかがわかる。

認知症予防で言うと、2020年に成人病の改善など生活を変えることで認知症の発症が40%減るとい論文がイギリスの医学論文誌に掲載された。その原因や対策を見ると健康寿命延伸策のフレイル対策とほぼ一緒だ。若い時は教育が大事。中年の頃は高血圧・肥満、頭の体操、加えて難聴が上げられる。高齢期のリスクファクターの一番は社会的孤立。ただ40%は減らせるということは60%は予防できないということなので、認知症になっても安心して生活できるようにしましょうということが本日のテーマだ。認知症になってもフレイル対策が大事になる。栄養をとる、運動もしよう、水分を取る、人とのつながりをもとうということになる。

※上記の講演内容は報告書として簡易な冊子にまとめた。当会は学習会で活用するとともに、申し出いただければお分けしたいと考えている。