

認知症の今

DEMENTIA Now

新井先生の連載の3回目・最終回です。アルツハイマー病は、病変が始まってから40年の経過をたどることを説明し、その経過の中での、発症させない、発症を遅らせる、進行を遅らせる、三つの予防の大切さを説いています。そして、新型コロナウイルスのワクチンと関連付けて、アルツハイマー病治療のワクチン開発の実現の可能性を示唆しています。

「目からウロコ」の新しい常識

アルツクリニック東京 院長 **新井 平伊**

認知症じゃない アルツハイマー病

変な言い回しだけど、今や、認知症じゃないアルツハイマー病がある。なぜって、物忘れとかの症状があっても、日常生活が普通に送れていれば、それは認知症のレベルには達していないから、認知症とは呼べない。でも、医学の発展により、そのちょっとした物忘れも認知機能検査で調べられ、脳の中にアミロイド蛋白が溜まっているのも最新の画像検査で見つけることができる。これはアルツハイマー病の病変がすでに始まっていることの証しだ。なので、最近はこの段階もアルツハイマー病と呼ぶようになってきたから、認知症じゃないアルツハイマー病の人が出てく

ることになる。医学的には、「軽度認知障害 (MCI : mild cognitive impairment)」と呼ぶ状態であり、より正確にはアルツハイマー病によるMCIと呼ぶ。でも、このように早期診断が可能になる時期がどんどん前倒しになってくると、今でも「早期発見・早期絶望」が大きな問題になっているのに大丈夫だろうか？つまり、医学の進歩とともに認知症の診断はどんどん前倒しになっても、その後の治療は経過観察だったり、外来で薬を出されるだけで、本人と家族はどうしたら良いか困ってしまうことが増えるかもしれない。これこそ本末転倒だ。そこで次のポイントは予防になってくる。

アルツハイマー病の全経過は はるかに長い

アルツハイマー病でアミロイド蛋白がたまり始めるのは、発病の前20年と言われている。また、アルツハイマー病を発症した後は、若年性アルツハイマー病では特にそうだけど、15～25年の長い経過をたどる（もちろん、途中で肺炎などの感染症をはじめとする合併症によって永眠することは少なくないけど）。そうすると、アルツハイマー病の全経過は約40年ということになる。ということは、例えば物忘れ等により生活に支障が出て75歳で診断を受けたとしても、50代後半からアミロイド蛋白の脳内沈着は始まっているんだ。これからも、普段から予防に心がけることは重要とわかる。

認知症発病後でも 予防は可能

予防というと、病気に“ならない”ということがすぐに思い浮かぶ。でも、専門的にいうと、これは「一次予防」という。もちろん一番重要であることは間違いないが、実は予防には他の種類もあって、認知症になってからでも予防が関係してくるんだ。具体的にいうと、つまり認知症になると徐々に進行していくことになるけど、その進行の速さを遅らせることが大事というわけ。これは「三次予防」と呼ばれる。じゃ、その間の「二次予防」とはなにか？それは、「発症を遅らせる」ということになる。このように、予防には「発症させない」「発症を遅らせる」「進行を遅らせる」の3種類があるといえる。

なので、上に書いたように、発病後にも予

防は重要となる。アルツハイマー病では「一次予防」は今のところ難しいけど、健康保険で承認されているアルツハイマー病治療薬で「三次予防」はある程度可能になっている。そして、薬以外では「二次予防」と「三次予防」に大事なことは、最近の大規模疫学研究でわかってきている。特に、「糖尿病」「高血圧」「高脂血症」「肥満」「喫煙」「飲酒」「運動不足」「睡眠不足」「聴力低下」「社会的孤立」などに注意することで、認知症の発症や進行を遅らせることが期待されている。

ワクチン療法は アルツハイマー病でも

いま、新型コロナで一番注目されているワクチン療法だけど、実はアルツハイマー病にも役立つ可能性がある。アルツハイマー病では、脳の中にアミロイドβ蛋白が溜まってくる。でも、この連載の第1回目に書いたように、Dale Schenk博士がアミロイド蛋白をネズミに注射すると、体内でアミロイド蛋白に対する抗体ができてきて、脳内に溜まってきたアミロイド蛋白が減少するという大発見をした。これはまさにワクチン療法だ。ただ、人への応用は紆余曲折があってまだできていないが（本連載第1回・4月号を参照されたい）、これからも実現化の可能性が十分あり、将来への夢は広がる。

アルツハイマー病の予防

- 一次予防：発症させない
- 二次予防：発症を遅らせる
- 三次予防：進行を遅らせる

次月号は、田中志子氏（医療法人大誠会内田病院理事長）の「地域共生社会の中での認知症」です。

本人登場
私らしく
仲間とともに
No.188



おりた れいこ
折田 玲子さん — その2 —
83歳・長野県支部

MCIの診断を受けて、うつ状態から抜け
ていく気持ちの変化や思い、日常生活を、
長野県支部会報に連載されています。
先月号からの続きを紹介します。
(編集委員 松本 律子)

思い出せないこと
は、思い出さない

一人暮らしは気楽〜マイペースの日々

朝7時前に起床、ラジオ体操、ウォーキング。
コーヒーを飲みながら新聞を。一番楽しいひと
ときです。遅い朝食は米飯に実だくさんのみそ汁。
昼食は簡単に、のんびりと昼番組を楽しみながら
テレビ三昧。夕食後はもっぱらTVと読書。たまに、
夜更かしも。入眠するとトイレ1回、朝までぐっす
り。一人暮らしは気楽で性分に合っていますが、
一度も声を出さないときなど、小野敏子さん(長野
県支部世話人)からの電話はとても嬉しいです。

原稿に集中して、朝食を忘れる!!

朝食を済ませたか否か忘れてしまった! はじめ
てです。

朝の実だくさんの味噌汁を作り、さて食べよう
としたら、冷凍の米飯がないことに気がつき、あ
わててお米3合を炊いたのですが、炊き上がるま
での時間、MCI便りを書くことに集中していたこ
とが原因でした。

ちょっと複雑な工程が入ると混乱することがよ
く分かりました。

苦手な運動やジャズダンスにチャレンジ

私は小学校の頃から体育が嫌いでしたが、認知
症には「身体を動かせ」というので、しぶしぶで
も腰を上げないわけにはいきません。と言うわけで

体操月2回、ジャ
ズダンス月4回、
歌月2回をやって
います。

中でもロシア民
謡、昔懐かしい歌
など先生のピアノに合わせて唄うプログラムは大
人気で、気分は看護学生時代に帰っています。歌
と覚えたダンスは、自分がMCIであることを忘れ
させてくれます。忘れることのない懐かしい歌と
皆が踊れる炭坑節は、認知症の脳のどこに潜んで
生き続けているのでしょうか。



親友の小野さん(右)たちと

今の自分は失った記憶に囚われている…

ふと今の自分は、失った記憶に強く囚われてい
るなと感じます。いくつかの言葉は消えても、脳
内に残された記憶はまだ山のようにあり、その中
で十分生活していけるのです。

思い出せないことは思い出さない。そして多
分、いずれはこのように抵抗す
る意識も徐々に消失していき、
その時はこの無念さもなくなる
でしょう。それが認知症なので
しょう。



ワイングラス片手に

現在83歳、もう十分に生きま
した。



本人交流の場

(詳細は各支部まで)

北海道●7月5日(月)13:15~15:30/北
海道の本人のつどい→かでる2.7
宮城●7月1・15日(木)10:30~15:00/翼
のつどい→泉区南光台市民センター
埼玉●7月17日(土)13:30~15:30/若年
のつどい・上尾→あげお福祉会

神奈川●7月4日(日)13:00~15:30/本人
と家族のつどい→二俣川地域ケアプラザ
静岡●7月13日(火)10:00~11:30/若年
性のつどい→富士市役所
三重●7月11日(日)13:30~15:30/若年
のつどい→四日市総合会館
京都●7月18日(日)13:30~15:30/若年認
知症本人・家族のつどい→ハートピア京都
奈良●7月3日(土)13:00~15:00/若年
のつどい→奈良ボランティアセンター

和歌山●7月11日(日)13:00~15:00/若年
性認知症交流会→ほっと生活館しんぼり
広島●7月10日(土)11:00~15:30/陽溜まり
の会広島→広島市中区地域福祉センター
愛媛●7月30日(金)13:00~15:00/若年性
のつどい→愛媛県在宅介護研修センター
長崎●7月17日(土)13:30~15:30/若年
性認知症のひとと家族のつどい→小島居談
早病院
新型コロナウイルス感染の影響により、
変更ないし、中止となる可能性があります。

会員さんからの お便り

このコーナーに寄せられたお便りの他、入会申込書、
「会員の声」はがき、支部会報から選び掲載しています。

お便りお待ちしております！

〒602-8222 京都市上京区晴明町811-3
岡部ビル2F
〈「家族の会」編集委員会宛〉

FAX.075-205-5104

Eメール office@alzheim.or.jp

ぼーれぼーれ5月号
「ハラスメント対策文書への警鐘」を読んで

認知症への理解を願います

●新潟県 Aさん 40歳台 女性

意見を読んで3年前に脳血管型認知症で肺炎で亡くなった父（84才）のことを思い出しましたし、心が切なくなりました。父も氣にいつてる職員以外に批判的な言動をするにあてはまり、デイサービスから追い出される寸前でした。

認知症からくるBPSD（行動・心理症状）に理解があることを願います。私の父は氣にいつてる職員のお尻を（父も悪いのですが）触って職員から暴力を振るわれてデイサービスを追い出され、別のデイサービスに行っても同じことをして追い出される寸前に肺炎で亡くなりました。やはりデイサービスやショートステイを控えようと考えて悩みはつきませんでした。これからも声をあげてください。

参加して良かった

●奈良県 Bさん 70歳台 女性

70歳台の夫が認知症と診断されてから徐々に進行していき、将来への不安や悩みで押し潰されそうになった時、同じ介護仲間やサポートして下さる方達との交流で元気をもらい、何とか今までできました。

3月のつどいで多くの体験を聞くことができて、気持ち新たに向き合っていこうと思いました。思い切って参加して良かったです。

一筋の涙

●青森県 Cさん 70歳台 男性

先日妻の誕生日なので、一回で食べきれんほどの小さなケーキを持参し、ガラス越しではあるけれど、食べさせてもらった。身体、手、顔の動きなどはもう忘れてしまったのか、ただ食べるだけ。時々口に入れた時、眉を釣り上げる仕草は意に反した味なのかとも思う。面会の間で何回も妻の名前を呼び、私が来ていることをアピールする。反応は今ひとつだが、いちろの望みをかけてがんばってみる。

今回、食べさせてもらっていたケーキが終わりかけていた時、なぜか頬を伝って一筋の涙がこぼれるのを見落とさなかった。ケアの人に拭いてもらったが、後になって気になって仕方がなかった。悲しい涙か、辛い涙か、はたまた助けての意思表示なのか分からないが、私としては嬉し涙であることを願っているが、やるせない。

帰り際、少し離れた玄関側に車椅子を回して下さって、何ヶ月ぶりかで、手の温もりと先ほどの涙の伝っていた頬を撫でてみる。数秒間のふれあいに満足な思いで「また来るね」と言い残して、施設を後にする。



ねっ、兄ちゃん！

●石川県 Dさん 50歳台 女性

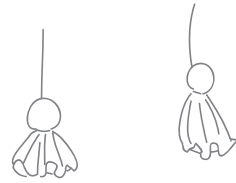
76歳の誕生日から1週間、突然仕事を辞めた母。65歳の時、門前払いされてもしぶとく勝ち得たセカンドステージは、超一流の温泉旅館。年間350日勤務という漆黒のブラック職場。県内に住む兄や東京に住む私たち一家が帰省しても、元旦からシフトに入っていた。本人は苦ではなかったようだ。

またこの話か…、子どもの頃からリピートして聞かされたのは三つのこだわり。一つ、仕事の誇り。自分にしかできないことを超スピードで膨大な量をやり抜く！二つ、先祖代々の土地と家を守るという使命！田んぼで米を作り続けた。三つ、子どもの成長！父の貢献も顧みず、自分が育てたと主張した。その賜物が兄と私。三つのこだわりに振り回された。しかし、大人になってからは尊敬もしていた。

ここ数年、「私の自由はお母さんが元気なおかげや」と言うと、母は「おお、仕事しとるからな、何もせんかったらへーしなて（退屈で）病気になるわ」と言うのが口癖だった。生命線とも言える仕事を手放したことに驚き、不安がよぎった。80歳超えてもずっと働く気がしていた。母にとって仕事は誇り、なのになぜ？「ガスの火消し忘れて火事になったら元も子もないと思ったら急にやーになった」とリピートしていたから本当なのだろう。

アルツハイマー型認知症と診断されたのは、仕事を手放してから半年後。性格は良い方に激変。ケンカしていたご近所さんと会話したり、スピード重視だった家事はゆっくり丁寧に、無駄だったはずのドライブの誘いに同意、なんでだろう！何だかおかしい、不安で、不思議。

コロナ禍、庭先で転倒し自ら救急車を呼んだ。先祖代々の家を守る使命も果たせなくなる危機が訪れている。一つ目の誇りを手放し、二つ目の使命を果たせず、残るは三つ目のみ。母を支えるのは、賜物である兄と私しかなくなってしまったのだ。ねっ、兄ちゃん。



このままではあかんやろう…

●京都府 Eさん 50歳台 女性

父は軽度認知障害、母は同時期にレビー小体型認知症との診断がつかしました。私は実家のすぐそばに住んでおり、去年の秋から今年1月まで在宅勤務だったので、両親の食事と母の着替えや散歩、体操など、できるだけのことを手伝いました。1月下旬に母が自宅で転倒し胸椎圧迫骨折、2月初旬から入院、リハビリ治療（パーキンソン症状が悪化したため）、3月末に施設入居になりました。

その間、父は自宅で介護サービスを一切拒否、ほとんど家に立てこもっているような状態です。最初のケアマネさんとは喧嘩別れ、二人目のケアマネさんは拒絶、で、今三人目のケアマネさんをお願いしているところです。母は認知レベルがどんどん落ちて、自宅に帰るのは無理だと言われつつも、ちゃんと病院や施設のお世話になっておりますが、父は医療も介護サービスも何も受けていない状況で、このままではさすがにあかんやろうと思っています。

精神的に苦しくて

●千葉県 Fさん 30歳台 女性

実母は昨年7月に脳出血で倒れ、12月に自宅に戻ってきました。要介護2です。現在は訪問リハビリで対応しております。認知症の判定は受けておりませんが、以前だったら見ないようなテレビ番組をぼーっと見ていたり、他にも家族への暴言、八つ当たりが多くなって、少々精神的に苦しくもあります。

※お名前はイニシャルではありません。
年齢は「50歳台」等で表記しています。

富山県
支部支部総会に併せて…
「仲間を偲ぶ会」

県内でのコロナ変異株患者が増え、開催が危ぶまれましたが、4月18日（日）時間短縮などの工夫で、第39回支部総会を開催しました。

初めての「仲間を偲ぶ会」は、事前にお寄せ頂いた写真を映し出し、お元気で“つどい”や“交流会”に参加された折の様子をお知らせし、なごやかな総会になりました。お弁当やお花は持ち帰りになりました。

支部会報4月号には、偲ぶ仲間の写真やお便りのコメント等（総勢34名の方々）が紹介されています。

Aさんは、夫、父、祖母を同時に介護されて、3人とも在宅サービスで看取られ、また、義父・義母も在宅で看取られ

ました。多くの方々のご協力に感謝したいと話されています。Bさん

は、102歳で旅立った母は、勝気な人でしたが、最後に私に“ありがとう”の言葉をかけてくれました。と…

交流会・お楽しみ旅行では、歌って踊って、笑って、たくさん食べたネ！と、笑顔いっぱいの写真が語りかけています。

“みんなよくがんばったネ ありがとう”事務局長の勝田登志子さんの報告です。



偲ぶ会で映し出された写真

全国の「家族の会」支部会報から活動を紹介!!

いきいき「家族の会」まちでもむらでも



編集委員／神原千代子

～認知症で身近な方を
看取られたあなたへ～

『こうさてん』は、同じ体験をした方々が共に話し合い、悲しみを共有し、支えあい、少しずつ歩みだすための出発点です。話に来てみませんか？」と呼びかけたのが、2017年（平成29年）です。

同時期に長い介護の後、大切な伴侶を見送った2人の世話人が、「泣き」「笑い」話し合



うことが、
どれほど心を癒してくれるかを知って経験を

いかしたいと立ち上げました。

「時間（とき）薬」と言われるように、時間の長さや心の揺れの大きさには少し影響があるにしても、それは悲しみの質が変わっていくだけで、決して悲しみが小さくなることはないように思えます。同じ経験をした人達が、お互いの胸の内を吐露し、共感が得られた時の安堵感、温かな光に包まれたように感じ、突き刺さるような悲しみが柔らかくなっていくように感じられる気がするのです。

年4回（6月、9月、12月、3月）の第1土曜日（13時～15時）に、みやぎNPOプラザで開催中です。と、世話人の柳沼芳美さんは、報告しています。

看取り終えた方のつどい
「こうさてん」宮城県
支部