

## 第 14 回 旭川市医師会女性医師部会市民講演会 「みんなで学ぼう認知症」報告

旭川市医師会女性医師部会  
副部会長 宮本 晶 恵  
(北海道立旭川肢体不自由児総合療育センター)

平成 28 年 6 月 25 日土曜日午後 3 時から、旭川グランドホテルで、第 14 回旭川市医師会女性医師部会市民講演会、テーマ「みんなで学ぼう認知症」を開催し、雨模様のお天気にもかかわらず、250 名の参加をいただきました。

第 9 回市民講演会で「地域で支えよう認知症」を開催したときには、会場からあふれる聴衆の方がいらっしゃいました。それから 5 年、今回は道新で「認知症」のコラムを 2 年間、担当されていた伊古田先生のお話を伺いたいと講演依頼のお手紙をお書きしたところ、快くお引き受けいただき、この講演会にいたりました。諸般の事情から、ポスター等でお知らせした講演の順番とは異なり、高橋様から先に講演していただくことになり、市民の皆様には、急な変更によりご迷惑をおかけして大変もうしわけございませんでした。

まず、永山地域包括支援センターの精神保健福祉士 高橋通江様より「認知症になっても安心して過ごせる地域をめざして～地域包括支援センターの取り組みについて～」をお話していただきました。地域包括支援センターは、どんなことをしているのかをわかりやすくお話していただきました。旭川市には 11 カ所の地域包括支援センターがあり、職種は、保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員が基本ですが、旭川市は、3 職種に加えて独自に精神保健福祉士を採用しているとのことでした。私は、旭川市の独自の取り組みについては初めて知りました。ご勤務されている永山地域包括支援センターでの取り組みにつき具体例をあげて説明いただき、最後の事例のご紹介では、胸がいっぱいになりました。

次に、勤医協中央病院名誉院長で、脳外科医、認知症サポート医の伊古田俊夫先生から「認知症の早期発見と予防」についてお話いただきました。認知症の中核症状のなかで、とくに「視覚構成認知障害」および「社会的認知の障害」を詳しくお話いただきました。「認知症」の理解に新しい視点を示唆していただきました。認知症の予防として、イギリスでは減塩対策により、生活習慣病を減らし、結果として認知症が減ったということを紹介していただきました。認知症の予防に食事と運動の大切さを、ユーモアを交えてご紹介いただき、市民の方にも大好評をいた

いただきました。

アンケートには、131 名（回収率 52 %）からお答えいただき、男性 36 名、女性 94 名で男性の割合も 28 % と多かったです。年齢は 20 歳代から 70 代以上と幅広い年齢層の方が参加して下さいましたが、今回は 70 歳以上が 40 % と多くをしめていました。職業は、主婦の方が 32 %、医療関係者は 16 % でした。講演会への参加は、初めての方が 52 %、2 回目 16 %、3 回目以上が 32 % でした。講演内容についても「とても良かった」「良かった」をあわせて、講演 1 93 %、講演 2 100 % と非常に好評でした。また、講演の周知方法については、所属団体への案内 28 %、旭川市広報あさひばし 26 %、医師会からの手紙 18 %、病院・診療所のポスター 16 %、フリーペーパーなかまど 11 % と多様化しておりました。

以下に二つの講演のまとめを掲載します。



# 認知症の早期発見と予防

勤医協中央病院

伊古田 俊 夫



## はじめに

認知症の人の数は最新発表で520万人と推計され(2015年、厚労省)、予備軍400万人と合わせ1,000万人の大台に迫りました。少子高齢化という現実の中で、日本の社会として認知症の人を支えることが困難になり始めている印象を持ちます。すでに介護現場では介護スタッフが不足し、外国人介護士や介護ロボットの導入が期待されている現実があります。認知症の人のこれ以上の過度な増加は、医療・福祉制度の破たんを招きかねないとの指摘も出始めていますが、全く同感です。

私は認知症を予防し認知症の人を減らす社会的な施策に取り組むべき時が来たと考えています。その立場から「認知症の早期発見と予防」について講演をさせていただきました。

## 1 認知症は減らすことができる—その根拠と戦略

認知症の原因としてアルツハイマー型認知症やレビー小体型認知症など脳変性疾患が注目を集め、脳血管障害には必ずしも注意が払われていません。しかし近年の大規模剖検研究を通して脳血管障害が再び注目されています。その結果、「脳卒中を予防して認知症を減らす」という基本方向が見えてまいりました。

### ①「ナン・スタディ」(2001年)、118人の剖検研究

認知症の原因別統計ではアルツハイマー型認知症43%、アルツハイマー型+血管性の混合型認知症34%、血管性認知症2.5%、その他の認知症20.5%でした。認知症の3人に1人は脳卒中の影響があります。特に75歳以上では、アルツハイマー病の脳内変化だけ

で認知症が発病する人は57%、アルツハイマー病の脳内変化に加えて脳梗塞があると93%が認知症を発病していました。

### ②ケンブリッジ大学の研究(2009年)、456人の剖検研究

「後期高齢者ではアミロイド変性、神経原線維変化の頻度は減少しており、増加する認知症を説明できない」「増加する病変は脳梗塞であり、これが後期高齢者の認知症の主要な原因ではないか」と指摘しました。

以上の二つの研究では後期高齢者では脳卒中が認知症の重要な原因であることを示しています。文献(『Nature Reviews Neurology』2010)では初回脳卒中の後で約10%、再発脳卒中の後で約30%の人が認知症を起こすと報告されています。勤医協中央病院脳卒中診療部の経験では認知症の無かった人が脳卒中発症を機に認知症を併発した人は約20%でした。

脳卒中を予防できれば認知症は2~3割減少します。脳卒中を予防し、認知症を減らす、これが認知症減少作戦の基本戦略です。イギリスでは生活習慣病対策、食品業界を含む減塩政策、禁煙政策などによって見事に認知症を減らしています。長寿化が進み、高齢者が増加しても認知症は減らすことは可能です。イギリスの経験はそれを実証しました。

## 2 認知症予防策

### (1) 生活習慣の改善、生活習慣病の治療

糖尿病、高血圧は認知症を倍増する因子です。しっかり治療すると認知症は半減します。またうつ病の予防、脳卒中の予防も認知症を大きく減らします。認知症予防食、減塩食生活(1日6グラム)、適正カロリー食生活を普及しましょう。満腹食生活は長寿遺伝子(サーチュイン遺伝子)を衰退させ、人間は短命化します。禁煙も重要です。睡眠は溜まったアミロイドを減らします。睡眠をしっかりとることは大切です。

### (2) 特に減塩政策を国レベルで進めよう

イギリスは大胆な減塩政策を実践し、これが循環器疾患減少、認知症減少に大きく貢献しました。食品業界を指導し、基本食品85品目の塩分削減を実施しました。例を挙げます。各食品100グラムあたりの塩分です。食パン1.0グラムへ減塩(施行前1.27グラム前後)、トマトケチャップ1.8グラムへ(同3.3グラム程度)、チーズ1.7グラムへ(同2.0~2.8グラム程度)、ソーセージ1.13グラムへ(同1.9グラム程度)などです。

わが国も大いに参考にすべき経験です。

### (3) 運動不足社会の克服

現代社会は運動不足社会です。有酸素運動(1日

40～50分、週4～5回)には認知症予防効果があります。ウォーキングなどを生活に合わせ増やしていきましょう。今より1,000歩(時間にして約10分)多く歩く「ライフスタイルウォーキング」はおすすめです。

有酸素運動を継続的に行う人の体内では神経伝達物質やホルモンなど有意義な生理活性物質の分泌が増加します。これが認知症の予防や健康な長寿をもたらします(仮説)。

#### (4) 高齢期に「豊かな生活」を

定年退職などをきっかけに抑うつ状態や認知症を起こす方々が増加しています。生きがいある人生、高齢期における生きる意欲の創造こそが認知症予防では大切です。この部分では有意義な社会的施策が不足しています。積極的な探求が求められます。

認知症の防御因子、危険因子が次々と解明されています。それを国民が生活に取り入れていただくために医療関係者、認知症対策関係者は啓蒙活動に取り組みましょう。

より詳しくは拙著『社会脳からみた認知症』(講談社ブルーバックス 2014) p191～210を参照いただきましたら幸いです。

#### おわりに

認知症を予防し、認知症の人を減らせるかどうかはわが国の未来がかかった問題です。認知症の人を減らす方法としては脳卒中の予防だけ有効な対策です。脳卒中を予防し、認知症を減らす試みが社会に広がりますようご理解をいただければ幸いです。

講演の機会をいただきました旭川市医師会女性医師部会の皆様に深謝いたします。ありがとうございました。



## 認知症になっても安心して過ごせる地域をめざして ～地域包括支援センターの取り組みについて～

永山地域包括支援センター

精神保健福祉士 高橋 通江



#### 《地域包括支援センターとは?》

地域包括支援センターは、平成18年4月より、介護保険の改正により創設されました。高齢者の総合相談、介護予防、権利擁護、地域の介護支援専門員等の支援をおこなうため、保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員を配置することが義務づけられています。

高齢者の皆様が、また高齢者にかかわる方たちが、住みなれた地域で安心して暮らせるように、またその人らしい生活が継続できるように、介護、福祉、医療の専門職が連携をとりああい、様々な悩みや、課題解決に対して相談に応じます。つまり、高齢者の方や、高齢者にかかわる全てのかたの総合的な相談窓口です。

#### 《旭川市における精神保健福祉士の配置について》

旭川市は、平成24年4月1日より、全て(平成24年～9ヶ所、平成27年増設のため11ヶ所)の地域包括支援センターに精神保健福祉士を配置しました。増える認知症高齢者等への相談や支援を強化するための全国に先駆けた取り組みです。昨今の課題は、増える認知症高齢者の方の支援や、地域での体制づくりです。そのため、認知症の方への相談員等を配置している地域包括支援センターは今までもありましたが、国家資格をもつ精神保健福祉士を配置すると義務付けた市町村は、旭川が初めてだといわれています。高齢者の相談で認知症のケースが多く、平成24年度からスタートした旭川市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画の重点施策に、認知症高齢者支援を盛り込み、旭川市の地域包括支援センター

は独自に4職種体制を整備しました。

### 《市内全域の地域包括支援センターの 精神保健福祉士の取り組み》

毎月1回、市の担当者と市内全域の地域包括支援センターの精神保健福祉士とが集まり、市内全域で取り組むべきことを検討しております。

平成24年度は、市内の医療機関に精神保健福祉士配置の周知と、今後の医療機関との連携を目的に、アンケートを実施しました。今後も地域包括支援センターの周知や、社会全体で支える仕組みが必要とのご意見や、認知症を合併しながら単独通院する方が増えつつある現状であるということ、またご家族も支援者もバーンアウトしないように支援していくことが大切だと教えていただきました。

平成25年度は、認知症への知識や理解を深めることで早期のうちに様々な支援を受けることが出来たり、認知症になった場合の戸惑いが少しでも軽減できたりすることを目的に、認知症のガイドブックの作成に取り組みました。平成27年度は、若年性認知症の方へのリーフレットも作成しております。あわせてオレンジガイドブックの改定も行いましたので、リニューアルしましたオレンジガイドブックが今後発行される予定です。

平成26年度は医療との連携を強化するために、旭川市医師会の先生方と意見交換会を開催しました。はじめは、有志での集まりでしたが、平成27年9月に旭川市の諮問機関として、旭川市が、認知症施策事業検討委員会を設置してくれました。認知症初期集中支援チーム設置にむけ、活発な意見交換を行っています。今年度からは作業療法士や薬剤師の先生方にも入っていただき、認知症の施策に関して検討していきます。

### 《認知症初期集中支援チームについて》

初期集中支援チームは、医療職や福祉職が、認知症を疑われるが、受診していなかったり、サービスの必要性があるのに拒否したりしているような方やそのご家族を訪問し、認知症専門医の先生や認知症サポート医の先生と連携し、ご本人やご家族の支援など初期の支援を包括的、集中的に行い、自立生活をサポートするためのチームです。平成30年度までに各市町村で設置しなければならないことから、この検討委員会で多くの意見をくみあげ、旭川市として、どのような体制をつくるのかきめていくことになっております。このチームが設置されましたら、より充実した支援ができるのではないかと、私も期待しているところです。

### 《永山地域包括支援センターの精神保健福祉士の 主な取り組み》

●認知症の方を主として支える事業所（地域密着型事業所等）とのネットワーク

地域密着型事業所といわれる認知症の方のグループホームや小規模多機能型居宅介護事業所、デイサービスなど数多くあります。それぞれがどのように地域と関わっていくべきか悩んでおりましたので、定期的な会合をおこなうようしかけました。今では自分の事業所のことだけではなく、地域全体を見渡していただき課題を発掘、その解決のために研修会を開催したり独自のネットワークを作ったりしながら活動しています。

●認知症等に関する研修会の開催

地域包括支援センターのみで考えるのではなく、地域の関係機関等とともに検討し、研修会を企画、開催しております。昨年度は、薬剤師の先生や歯科医師の先生方にも協力を得、知識の向上と合わせて、グループワーク等にて、地域のケアマネジャーの医療職の方々とのつながりが出来たことが収穫でした。また、毎年1回、住民向けのセミナーも開催し、多くの住民のご参加をいただいております。

●認知症の正しい理解を深める活動

～サポーター養成講座の開催を通じて、

地域の体制づくりを～

永山では主に、認知症サポーター養成講座を通じて、認知症の正しい理解の普及、啓発に取り組んでいます。その講師を務めますのは、包括支援センターの職員だけではなく、地域のキャラバン・メイト（認知症サポーター養成講座の講師ができる方）です。一緒に企画等行っています。意見交換も定期的に行い、自主的な活動につなげるよう支援しています。ご家族の声も地域住民につたえております。また、昨年度は、このサポーター養成講座を修了した方を対象としたフォローアップ教室も開催しました。キャラバン・メイトが活発に動けるよう地域とキャラバン・メイトの橋渡しの役割になれるよう努めています。認知症についての啓発だけではなく、各事業所と地域、キャラバン・メイトと地域がつながる、認知症というツールでの地域づくりを期待しての取り組みです。

●認知症の方を介護する家族の集まりの開催

～「ほほえみの会」～

ご本人や家族支援としては月1回、ほほえみの会という家族の集まりも行っています。

ご家族の悩みを共有したり、ご家族自身がりフレッシュできる時間をつくったりすることを目的として

おりますが、私自身、日ごろの相談ではわからない、ご家族のもつ悩みや苦しみ、またそのような辛さの中からうまれるうれしさなど教えていただくことができ、専門職としても勉強させていただいているところです。

●大学との連携活動～学びの場を地域へ～

精神保健福祉士のための活動ではありませんが、永山地域包括支援センターでは、圏域内にある大学の学生とともに活動を展開しております。医療と福祉の連携については大きな課題であり、様々な地域で研修会などされておりますが、もしこのようなことが働く前から気づけたのならば……。大学では、精神保健福祉士・社会福祉士や看護師、保健師、短大では介護福祉士や栄養士など私たちが仕事で関わる専門職を養成しております。学生達が仕事に就く前に、異なった専門職の視点を学べ、地域の高齢者等と関わる機会をもてたらどれだけ有効か……。地域というフィールドを使い、一緒に企画し学び、活動を行い、地域からも大きな財産として重宝されつつあります。

●認知症予防について

最近は認知症予防もよくきかれるようになりました。地域の方から『軽度認知障害が少しでもよくなる運動などがあると聞いて、この地域に必要なと思った。』との声があがり、認知症予防の講座を開催。その後、継続したいという声が多く、自主サークルとして現在も活動しております。このような活動から、まったく知らなかった参加者が、昔からの友人のようになり道であって声掛け合う仲間ができています。このような関係性が、認知症の予防にもなり、早期発見にもつながり、見守る地域になるのではと思っています。

●さいごに

地域の皆様や関係機関の方々のご意見等いただきながら、高齢者の方にも、認知症のかたにも、ご家族の方にも、そして、医療機関、福祉関係機関の方にも、この地域で良かったと思える地域を目指して、地域活動を展開していきます。

このような講演の機会をいただきました旭川市医師会女性医師部会の皆様に感謝いたします。

本当にありがとうございました。

## アンケート集計結果

参加者 250 名中アンケート回収数 131 枚／回収率 52 %

1) 性別 (回答 130 名)

	回答数	回答率
男 性	36	28%
女 性	94	72%

2) 年齢 (回答 131 名)

	回答数	回答率
20 代	7	5 %
30 代	5	4 %
40 代	18	14%
50 代	23	18%
60 代	25	19%
70 代	53	40%

3) 職業 (回答 127 名)

	回答数	回答率
主 婦	41	32%
会 社 員	18	14%
公 務 員	10	8 %
自 営 業	3	2 %
学 生	0	0 %
医 師	7	6 %
歯科医師	0	0 %
薬 剤 師	5	4 %
看 護 師	8	6 %
そ の 他	35	28%

※その他の内訳

介護職員 4 名、 P S W 2 名、 ケアマネ 1 名、  
保健師 1 名、福祉職 1 名、  
道北勤医協友の会会員 1 名、団体職員 2 名、  
パート 2 名、臨時職員 1 名、記載なし 20 名

#### 4) 講演会は何でお知りになりましたか？

(回答 128 名／※複数回答あり)

	回答数	回答率
所属団体への案内	36	28%
病院・診療所	20	16%
友人の誘い	6	5%
医師会からの手紙	23	18%
フリーペーパー ななかまど	14	11%
旭川市広報 あさひばし	33	26%
その他	10	8%

※その他の内訳

地域包括支援センター(2名)、他の講演会に参加した際に配布されていたチラシ、町内会広報、公民館にあったチラシ、会社の同僚より勧められて、両親に勧められて(2名) など

#### 5) 今までに旭川市医師会女性医師部会が主催する市民講演会に参加したことはありますか？

(回答 128 名)

	回答数	回答率
初めて	67	52%
2回目	21	17%
3回目	12	9%
4回目	9	7%
5回目	4	3%
6回目	4	3%
7回目	3	2%
8回目	1	1%
9回目	0	0%
10回目	2	2%
11回目	0	0%
12回目	1	1%
13回目	1	1%
14回目	3	2%

#### 6) 講演会の評価

講演1 (回答 127 名)

	回答数	回答率
とても良かった	66	52%
良かった	52	41%
まあまあ	7	5%
少し不満	1	1%
不満	1	1%

講演2 (回答 124 名)

	回答数	回答率
とても良かった	92	74%
良かった	32	26%
まあまあ	0	0%
少し不満	0	0%
不満	0	0%

#### 7) 講演時間はいかがでしたか？

(回答 120 名)

	回答数	回答率
大変長かった	10	8%
少し長かった	7	6%
丁度良い	89	74%
少し短い	14	12%
大変短い	0	0%

