

広報 第一号

さくら前線

高齢化社会と認知症

常盤平中央病院
院長 鈴木 毅

近年、日本人の平均寿命は女性で87歳、男性で81歳となり90歳以上の人もまれではない人口構成になってきています。90歳以上になると半数の人が認知症になると言われており、もはやどちらが正常で、どちらが異常ともわからない世界になってしまいました。当然、社会的にも大きな問題であり、認知症の人が増えれば、介護する人の人数も増えていくこととなります。認知症を予防することはできませんが、認知症の危険因子を減らしていくことは可能です。

認知症の危険因子として言われていることは、①教育②聴力低下③飲酒④喫煙⑤運動不足⑥社会的孤立⑦高血圧症⑧糖尿病⑨肥満⑩抑うつ⑪薬剤といろいろなことがあります。

基本的に日本の義務教育の範囲までの教育であれば差はみられていません。

偏差値や知能と認知症は、直接関連はありませんが、知能が高い人ほど、最初は認知症と気づかれにくい印象はあります。危険因子の中でも聴力低下は大きな関連を認めています。人の話が聞きとりにくい場合は早急に対処しましょう。

飲酒や喫煙は病気との関連もあります。1日ビール350ml程度の飲酒習慣は逆に認知症になりにくいとされています。運動不足は言うまでもありません、足腰が衰えれば脳も衰えるということです。社会的孤立はコミュニケーション不足となり、新しいことを考える機会を減らします。現代社会では、インターネット通じたコミュニケーションも一つの手段だと思えます。高血圧症や糖尿病をきちんと治療することは当然ですが、外傷による硬膜下血腫や甲状腺機能低下症など、病気の一症状として認知症と同じような症状が出る場合があります。認知症が疑われれば、まず、医療機関に相談しましょう。

自分で認知症にならないように注意していくことは重要ですが、認知症に関して最も大事なことは、認知症になった人やその周囲の人が、安心して暮らせる優しい社会をわたしたち一人一人が作り上げていくことだと思えます。

くことだと思えます。

施設紹介

常盤平中央病院は、1961年に千葉県北西部の松戸市常盤平地区に開設され、以来59年間、地域と共に歩んでまいりました。

当院のある常盤平

地区は新京成線常盤平駅から五香駅にまたがる、総戸数4834戸の常盤平団地を中心とした住宅地と大小の公園からなります。

地域の中核となる常盤平団地は高度経済成長期に計画・建設された団地共通の傾向として、高齢化世帯、単身世帯が増加傾向にあります。当院は2013年にさくらライフグループの一員となったことを機に、地域のニーズに合わせ外来診療だけでなく訪問診療、訪問看護に力を入れております。

また、地域のお祭りやスポーツ大会などの行事に、お手伝いとして参加させていただくことで、診療以外の部分でも地域の皆様との接点を大切にし、地域のホームドクターとして貢献できるよう取り組んでおります。

