

高知精神保健

発行所 高知市丸の内1丁目2-20
 高知県地域福祉部障害保健福祉課内
 高知県精神保健福祉協会
 電話：088(823)1111・088(823)9669(直)
 FAX：088(823)9260
 E-mail：kochi-mhwa@mopera.net
 発行人 明神 和弘 編集人 谷 晃

第267号

第57回高知県精神保健福祉大会 あなたもできる認知症予防 ～脳のアンチエイジング～ 講演「認知症の早期発見と効果的な予防」

鳥取大学医学部保健学科生体制御学講座環境保健学分野・教授 浦上克哉

認知症の治療とケア

厚生労働省が2012年に出した最新のデータでは日本には462万人の認知症の人がいると報告されている。これは65歳以上の7人に1人という割合で、認知症は誰もがなりうる他人ごとではない病気になってきている。また認知症を単なる老化現象だと誤解している方が多いが、歳をとっただけで認知症になるのではなくやはり脳の病気。見かけは以前と変わらないように見えても実は脳の中に病気が起こっている。近年の研究から認知症はゆっくりと進行する穏やかな病気であるということが解ってきた。20～30年にかけてゆっくりゆっくり進行していく病気で、皆さんが認知症と思っている病態像というのは最後のところだけを見ている。全体の認知症の全経過を見てみると決して怖い病気ではない。長い年月をかけてゆっくり進行していくわけで考え方を換えれば、早期発見のチャンスはいくらでもある。私は徘徊であるとか幻覚妄想などいろいろな困った症状が出る前の物忘れの段階から早く相談をいただくのがいいと考えている。

物忘れといっても実は2種類ある。単なる物忘れでは内容の一部を忘れることはあっても内容を



全部忘れてしまうことはない。脳の中の海馬という記憶をためておく場所が、たくさんの記憶がたまると人の名前がすぐに出てこないことはある。認知症による物忘れの場合、海馬が少し壊れてきてデータが無くなり、道具の使い方手順がまったくわからなくなる。

認知症というのは一つの病気の病名ではなく、認知症をきたす病気は100種類くらいある。ただ大半はアルツハイマー型、レビー小体型、前頭側頭型、血管性といった4つが大変頻度が多いので、四大認知症と呼ばれている。その中でも、アルツハイマー型認知症というのが代表疾患であり、厚生労働省のデータではと約7割近くはアルツハイマー型であると言われている。アルツハイマー型認知症は昔

目次

第57回高知県精神保健福祉大会	1	地域研修「こころをつなごう in 中芸」	6
平成29年度地域移行・地域生活支援事業 第1回高知ピア交流会	4	森田正馬没後80年記念講演会	7
高次脳機能障害リハビリテーション講習会2017高知	5	第21回文化交流会	8
平成29年度第20回精神保健福祉従事者リフレッシュ研修	6	ご芳志への御礼	8

のことは意外と覚えているけど、最近のことを忘れてしまう。発症時期が明確でない。それから運動障害がないというのが特徴。他方レビー小体型認知症、あるいは血管性認知症という場合にはしばしば運動障害を伴っている。レビー小体型の場合には、振戦とか小刻み歩行というのが症状としてよく出る。

アルツハイマー型認知症の中核症状に効果のある治療薬は、根本的に治せるわけではないが上手く使うことによって、進行をかなり緩やかにできる。2系統であり、コリンエステラーゼ阻害薬という分類に入る薬がドネペジル、ガランタミン、リバスチグミンといった3種類。NMDA受容体拮抗薬に入る薬がメマンチン。コリンエステラーゼ阻害薬の3つの薬は同時に使うことはできず、この中で1種類を選んで使うことになる。早期診断ができた場合、コリンエステラーゼ阻害薬が選択される。それぞれの特徴があり、特徴を踏まえて一番服薬管理がしやすい薬を主治医と相談して選んでいただくのがよい。

ただ薬だけで治せる病気ではなく、周囲の方々の接し方・ケアが大事になる。これまでは認知症の方は何もわからない人だからもうご本人不在で周囲が勝手に決めてしまおうという問題対象型ケアと呼ばれるものだった。近年は本人視点のケアとして何もわからない人ではなくて、感情や心身の力が残っているなら、本人の気持ちをしっかりと尊重するケアが求められている。周囲が「大事なことを忘れないで覚えておいてね」と強いるのではなく「忘れてもいい、私たちが覚えていてあげるから」と支える。適切な薬物治療やケアというものができれば、ひとたび認知症になったとしても極めて進行を緩やかにすることができる。またこう



いったいい薬物治療ケアができてる方は、私が見る限り徘徊であるとか暴力行為であるとかいわゆるBPSDと呼ばれる症状が極めて出にくいように感じています。

効果的な予防について

予防というと病気にならないこと発症予防だけを予防だと思っている方が多いが、予防の概念というのは広い概念。第1次予防というのが病気の発症予防で、第2次予防というのが病気の早期発見、早期治療。そして第3次予防というのが病気の進行を防ぐ。予防というと病気に一度なってしまった方には無縁であると考える方が多いが、決してそうではない。

認知症の方が462万人いると同時に認知症予備軍の方も400万人という報道が、厚生労働省からなされた。認知症予備軍とは専門用語では軽度認知障害。英語でMild cognitive impairment、この頭文字をとってMCIと呼ぶ。正常な方が認知症になっていく途中に必ずMCIという状態になる。今は残念ながら認知症になってしまうと進行は緩やかにできても元通りにすることはできない。ところがMCIという状態であればうまく介入すれば1割は正常に復帰できる。4割はMCIに留まっておくことができる。残念ながら5割は認知症に移行してしまいます。何も介入しなかったらMCIの方というのはほとんどの方が認知症に移行していく。ですから私は、MCIの段階を早く見つけてそして予防介入をしていくことの重要性を訴えている。

普通の人としか思えないような軽度認知症障害MCIの方を早く発見するために、がん検診にならない「物忘れ検診」を始めた。「物忘れプログラム」というタッチパネル式コンピューターを作りたった3つの質問、言葉の遅延再生・時間の見当識・立体の模写をすることで採点をし、短時間に精度の高いスクーリングができる。鳥取県琴浦町というところで65歳以上の高齢者に対してこれを用い、MCIの人をみつけ認知症予防教室のプログラム、運動と知的活動に通ってもらう内容の第1次予防の取り組み



を行った。プログラムの合間のティータイムにはいろいろな人とコミュニケーションがとれる。週1回2時間のプログラムを3か月やっていただくと、対象者に有意な改善が得られた。さらに継続することで結果として介護保険費用削減にも成功した。この取り組みは鳥取県から全国にも広がりつつある。これからの認知症対策は、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりから、上記のような認知症予防が出来る地域づくりに変えていくべき。

個人でできる認知症予防対策として薦めるのは、運動・知的活動・コミュニケーションに加えて創造的な活動。短歌、俳句、川柳など。新しいものを創り出すのは神経細胞をものすごく使う。食べ物では野菜や果物、魚の料理に有効性が期待される。またアルツハイマーの臭神経の障害と睡眠不足を改善するためにアロマセラピーを紹介している。

参考図書



「これでわかる認知症診療 (改訂第2版)」南江堂



「新版 認知症よい対応 わるい対応」日本評論社

◎シンポジウム「地域での取り組み」

「笑ってアンチエイジング

～笑う人生。上機嫌の人生を送りたい人のために笑って健康になる笑いヨガ～」

きょんちゃん笑いヨガ主宰 岡田規代

笑いヨガにはウォーキングと同じような全身の代謝、心肺機能を高める効果があるだけでなく、笑うことでストレスを解消し生きていることに感謝する心の元気さを取り戻す力があります。

「しゃきしゃき百歳体操で脳を活性化」

高知市役所高齢者支援課介護予防支援担当

小川佐知

高知市では「いきいき百歳体操」で筋力を付けて動かしやすい体をつくり、「かみかみ百歳体操」で食べる力、飲み込む力をつけます。そして頭と身体を同時に使う二重課題の「しゃきしゃき百歳体操」で認知機能を高めます。この3つの体操を介護予防に取り組んでいます。

「地域活動で認知症予防

～当事者の声を通してみえてきたもの～

中芸広域連合地域包括支援センター

社会福祉士 乾あき

一人暮らしで認知症になり引きこもった人でも、役割をもつことで地域社会とつながりをもって不安を抱えずに生活をする事が出来る。生きがいをもって誰かの役に立つよう生活することを支える地域づくりが認知症の予防につながる。

助言者 鳥取大学医学部保健学科生体制御学講座・環境保健学分野教授 浦上克哉

素晴らしい発表をありがとうございました。認知症予防は注目され日進月歩で進んでいます。専門職の方には最新の知識、スキルをもって一般住民の方と一緒にコラボし、認知症予備軍MCIの方をみつけ、予防の輪から外さないようにしていただきたい。MCIの方は南海トラフ地震のような災害時の災害弱者ともなるので。

平成29年度地域移行・地域生活支援事業

第1回高知ピア交流会

ピアしませんか

☆つながりましょう☆

平成29年11月12日(日)

ちより街テラス3階ちよテラホール

高知県の地域移行・地域生活支援事業は、精神障害者の地域生活への移行に向けた支援、並びに地域生活を継続するための支援の推進を目的として実行しています。その中で「ピアサポーターの育成」について平成26年度から普及啓発と基盤作りを目的に「高知ピア交流会」を開催し、平成27年度からは企画準備の段階から当事者の方が委員として参画されています。日常の相談支援センターや就労支援事業所への通所のかたわら積極的に活動しています。

今回の交流会では、テーマに①健康法、②やりくり、③MY趣味、④ミステリーブースをかかげたグループワークのブースを作り、自由に参加者同士が話し合う機会を設け、当事者、家族、支援者を含めた30人近くの参加者が自由に交流をすることが出来ました。この他にクリスマス関連の飾りつけなどを作る「ものづくりブース」、マット運動などからだを動かすリフレッシュブースでも楽しい時間を過



話題、思いついたことを書きだします。

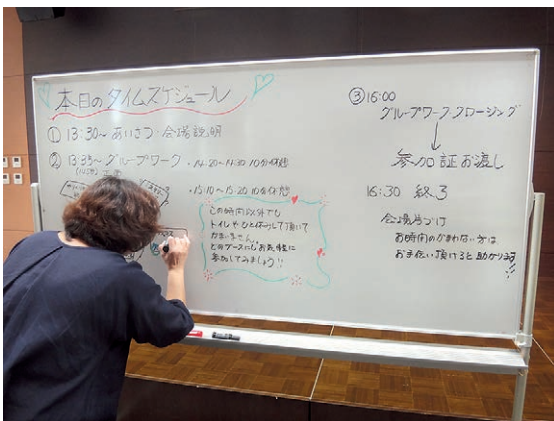
ごすことが出来ました。

グループワークは休憩を取りながら前後3回、参加者がテーマを選びなおしながらおしゃべりをし菓子を食べて飲み物を飲みながら楽しく過ごしました。ひとりひとり違う立場の人から病気や障害での悩みごとがあれば、生活面でのさまざまな工夫、前向きな生活態度などを生の声で共有できる体験は貴重で、ピアサポーターの存在とその活動領域が広がっていくことを実感できました。

クロージングにそれぞれのテーブルのまとめを発表し、最期に運営企画委員手作りの一枚一枚図柄の違う参加証が全員に手渡されました。ちなみに平成30年3月25日(日)に「第2回高知ピア研修会・交流会」が高知市文化プラザ「かるぽーと」で開催されます。

(問い合わせ先: 相談支援センター mirai

電話088-854-8470 担当: 山本・安光)



本日のタイムスケジュール



ものづくりブース

高次脳機能障害リハビリテーション講習会2017高知

社会的行動障害

～こんなことで困っちゃうがよ～

平成30年1月20日(土) 高知大学朝倉
キャンパスメディアの森メディアホール



プログラム

◎講演「高次脳機能障害とは」

高次脳機能障害リハビリテーション講習会委員長
南国中央病院副院長 宮本 寛

◎講演「社会的行動障害のリハビリテーション」

別府リハビリテーションセンター
作業療法士 野村 心



◎体験談「こんなことで困っちゃうがよ」 当事者

◎「青い空の紹介」

NPO法人脳損傷友の会高知 青い空
理事長 片岡保憲
ホームページ：<http://blue-sky-kochi.com/>

◎高次脳機能障害Q&A



主 催：高次脳機能障害リハビリテーション講習会
実行委員会
問合せ先：高次脳機能障害相談支援センター
(電話：088-842-1921)
〒781-0313 高知市春野町内ノ谷63番地6

研修部

平成29年度第20回精神保健福祉従事者リフレッシュ研修 第2回「スポーツなら、 どんな障害でも超えらえる ～一緒にスポーツしませんか?～」

(社福)ファーマーユ高知ウェーブ 施設長
西岡由江



第3回「ゆる体操で健康だー! 一身体をゆるめて心身共に快適にー」

(医)精華園海辺の杜ホスピタル 院長
岡田和史(ゆる体操準指導員1級)



地域研修 「こころをつなごう in 中芸」

平成29年12月1日(金)
田野町ふれあいセンター 多目的会議室

- ◎基調講演 「僕の人生はエンターテイメント」
下田つきゆび氏(つきゆび倶楽部)
- ◎ちゅうげいバンドらいふ
- ◎あやとしと遊ぼう
～紙コップでメモスタンドづくり～



行事のご案内

高知が生んだ世界的精神医学者 森田 正馬 没後80年記念講演会 こころの健康法・生き方の手引き

ますます高まる森田療法の世界的評価

2018年は、高知県が生んだ偉大な精神医学者森田正馬博士の没後80年にあたります。森田博士が1919年(大正8年)頃に創始された森田療法は、神経症(現在の不安症)に対する精神療法として日進月歩の医学界にあって、高く評価されています。最近では、うつ病やがん患者のメンタルケアなど多様な分野で活用され効果をあげています。また、こころの健康法として世界各国でも注目されています。今回の講演は、専門家だけでなく、初めて森田療法を知る一般の方にも理解しやすい内容となっています。どうぞお気軽にご参加ください。

記念講演会

2018年7月15日(日) 高知県民文化ホールオレンジ 開場 13:00



13:00~13:20 高知県立高知追手前高等学校吹奏楽部 ウェルカム演奏

森田正馬の母校である高知追手前高校は、今年で創立140周年を迎える。1878年の開校以来、實業剛健・文武両道の校訓のもと著名人を多数輩出。吹奏楽部は近年、県コンクールで4年連続金賞、うち2回は四国大会に出場。また、このたびは書道部に森田療法に関する言葉を書いてもらい、パネルにして展示する。

第1部

13:30~15:15



[記念講演①] 森田正馬の人となり・その業績 東京慈恵会医科大学名誉教授 中山 和彦
愛媛県生まれ。精神保健指定医。東京慈恵会医科大学卒業。2017年東京慈恵会医科大学名誉教授。現在、千葉県の八千代病院の名誉院長。主な著書は「言葉で理解する森田療法」、「非定型精神病とカトニア」など多数。



[記念講演②] 森田正馬生家の価値と保存活用 NPO高知文化財研究所代表 溝渕 博彦
高知県生まれ。2011年高知県教育委員会退職後NPO高知文化財研究所を設立。地域遺産歴史まちづくり、文化財保存活用調査研究等を行う。現在、高知県文化財保護審議会委員。修復建築家・一級建築士。

第2部

15:30~17:00



[記念講演③] 森田療法を日常に役立てる~実践体験談 NPO法人 奥村 典彰
生活の発見会理事。パニック障害で入会。現在は会社役員の傍ら、悩める後進のケアに当たる。兵庫県在住。生活の発見会は森田療法を取り入れた神経症に悩む人の自助グループ。全国約130カ所で集談会を開催している。



[特別講演] 生きる力~森田正馬の15の提言 作家・精神科医 帯木 蓬生
福岡県生まれ。作家、精神科医。東京大学文学部、九州大学医学部卒業。現在、福岡県の通谷メンタルクリニック院長。主な著書は「閉鎖病棟」(山本周五郎賞受賞)、「逃亡」(柴田錬三郎賞受賞)、「生きる力 森田正馬の15の提言」など多数。

森田療法とは1919年頃、森田正馬によって創始された神経症に対する精神療法です。森田療法は、対人恐怖や広場恐怖などの恐怖症、強迫症、不安症(パニック症、全般性不安症)、心気症などが主たる治療の対象であり、これまでに高い治療効果をあげてきています。

森田 正馬(もりた しょうま、1847~1938年)
フロイトと同じ時代に活躍し、20世紀の精神医学の浸透に貢献した精神医学者、精神科医。高知県香美郡(現・香南市野市町兎田)生まれ。高知県立第一中学(現・高知県立高知追手前高等学校)、熊本第五高等学校、東京帝国大学医科大学を卒業。1903年東京慈恵会医院医学専門学校教授。1937年東京慈恵会医科大学名誉教授。



■主催 / 森田正馬没後80年記念事業会

●事務局 / 高知県香南市野市町西野641 森田方 TEL/FAX. 0887-56-2437
e-mail : morita-hozon@mx7.tiki.ne.jp

この行事を高知県精神保健福祉協会は後援しています。

第21回 文化交流会

平成30年2月27日に県民文化ホール（グリーン）にて第21回文化交流会が開催されました。

創作部門に4施設、のど自慢部門に7施設から14組の皆さんが出演されました。

結果	のど自慢部門
創作部門	チャンピオン:土佐病院の方
金賞:藤戸病院	特別賞:藤戸病院の方
銀賞:愛幸病院	グッドデザイン賞:土佐病院



♪また、来年も会場でお会いできることを楽しみにしております。♪

ご芳志への御礼


本年度の協会活動へのご寄付ありがとうございました。

- | | |
|--------------------|-------------|
| いずみの病院 | いとうクリニック |
| 上町病院 | 三宮心療所クリニック |
| 出原診療所 | 函南病院 |
| 長尾神経クリニック | はりまや橋診療所 |
| 町田病院 | 宇賀 茂敏 |
| 大杉中央病院 | 葛岡 哲男 |
| 田野病院 | 津田クリニック |
| 森木病院 | イカリ消毒(株) |
| エームサービス(株) | 高知ビル美装(有) |
| (株)高知タマモ食品 | (有)三和水産 |
| 三誠産業(株) | (株)SEED |
| (株)シーメック | 四国電話工業(株) |
| 四国メディカルトリートメントセンター | |
| 新高知基準寝具(株) | (株)太陽 |
| (有)フジムラ | (株)アスティス |
| グラクソスミスクライン(株) | 第一三共(株) |
| 大日本住友製薬(株) | 田辺製薬販売(株) |
| 中澤氏家薬業(株) | 明治製薬ファルマ(株) |
| ヤンセンファーマ(株) | |

(敬称略:順不同)



命のために、
できること
すべてを。

 大日本住友製薬
 Innovation today, healthier tomorrows