

インタビュー編その二

フレディ松川院長に、改めて「認知症」について聞きました。(城居将樹氏 北海道新聞) 後編

— 具体的な予防策は？

「統計上、病気が増える40代は人間ドックなどで健康を保ち、50代になれば認知症予防を考えるといいでしょう。私が提唱しているのは①散歩、②本や新聞を読む、③料理、④人付き合い、⑤旅行や外出、⑥恋をする、⑦日記をつける—の七つの習慣で、特別なことではありません。ただ、散歩なら俳句の題材を探したり、花をスケッチしたりする。読書も、音読することで舌が動き、聴覚も働く。五感を刺激する工夫が大切です」

「脳を活性化するというドリルも病院で試しましたが、飽きやすく、勉強嫌いにはむしろストレスになります。何より、認知症には『これさえやれば防げる』というものはありません。いろいろな対策の一つと考えるべきです」

— 家族はどうかかわれますか

「『飯を食べたいのに』『食べていない』』と言いつつようになってから、後戻りするのは難しい。初期のうちに手を打てるのが肝心です。兆候は、短時間に同じことを何度も聞く、身ざれいな人が服装をかまわなくなるなどさまざまですが、『年だから』と

放っておくと大変なことになります」  
— 対応の方法は？

「本人と一緒に七つの習慣を行うなど、家族の支え、後押しが大切です。例えば、一緒に買い物に行き、『これは〇〇円だけど、おじいちゃんの子どものころはいくらだった？』と聞いたり、『おつりが間違っていないか、確認してくれる？』と頼んだりする。記憶をたどることや計算することが刺激になるし、出かけることが楽しくなり、外出の動機づけにもなります。家では、漬物を漬ける、庭の手入れをするなど、役割を持つてもらい効果があります」

— 認知症予防の最大のポイントは何か

「最初に話したように、認知症の中心は記憶障害です。昔のことや、一日の行動などを思い出そうとすると、脳の記憶をつかさどる部分の血流が増え、活性化します。昔の値段を聞くのもその一つです。私はこれを回想法と呼び、認知症予防のキーワードだと考えています。一日で一番楽しかったことと嫌だったことを思い出し、日記をつけることが、手軽にできる回想法です。回想法をはじめとする新しい習慣を取り入れ、認知症から身を守ってほしいと思います」

高齢者の体シリーズ⑦ 『餅が喉につかえたり、苦しい！』

副院長 八鍬秀之

食品が原因のものを含めて、窒息で亡くなられる患者さんは年間約9000人に達します。その内、65歳以上の高齢者は70〜75%を占めます。脳血管障害や加齢に伴い嚥下機能が低下することが原因です。

高齢者の窒息の原因食品として餅、米飯類、パン、寿司、団子、肉類、果物等が頻度の高いものです。高齢者では飲み込む力が弱っているので特に注意が必要です。

食べ物一度にたくさん口の中に入れない、食べ物を細かく刻む、軟らかい食事にする、よく噛んでゆっくり食べる等の予防が重要です。

食事中に急に顔色が悪くなる、激しい咳をする、ヒューヒューといった呼吸をする、声が出せない、のどをつかむ仕草をする等が窒息を疑う症状です。窒息は緊急の対応が必要です。



まず助けを呼び、救急通報(処置の方法が解らない時は消防本部より口頭指示をしてください)します。

咳をしている時は、できるだけ強く咳を続けさせます。咳ができないときは背部叩打法を試みます。手の付け根で背中肩甲骨の間を強く連続してたたきます。次に腹部突き上げ法です。窒息している人の後ろに回り片手で拳をつくり、臍のすぐ上にあてがい、もう片方の手を添え、自分の方に瞬間的に拳を引き上げ気道の異物を吐かせる方法です。

窒息者の反応が無くなった場合には、ただちに胸骨圧迫(心マッサージ)から心肺蘇生術(口頭指示してくれます)を開始します。

窒息は生命の危険が高く、普段より食事方法、食品の種類などに注意して、予防することが一番大切です。

