



Broaden your horizons ～さあ、視野を広げて！～

認知症 ～診断から管理まで～

皆さん、いかがお過ごしでしょうか。2月になると毎週末、順番に
歯科医師国家試験、医師国家試験、看護師国家試験、そして薬剤師
国家試験と続きます。そんな中、私は神戸薬科大学生涯研修にて、
竹屋泰先生（大阪大学医学部附属病院 老年・総合内科教授）の講
演会「認知症 ～診断から管理まで～」に参加しました。

竹屋先生によると、全世界の認知症患者数は2050年に1億人を
超える見込みであり、高齢者の5人に1人は認知症、1人は予備軍に
なるとのこと。決して他人事ではありません。そして認知症の
危険因子には「社会的孤立」があり、これがコロナ後に増加して問題
になっていると教えていただきました。

もちろん認知症の最大の原因は加齢です。しかし加齢につい
ては良くなっているといい、昔に比べて10歳は高齢者が若返っている
とのこと。脳細胞は20歳ごろにピークを迎え、その後は年齢とともに
徐々に小さくなっていくといわれ、40歳ごろから「もの忘れ」は始
まるそうです。ただ、認知症は「社会的疾患」であり、「困っていないかっ
たら」病気ではなく、もの忘れです。

では、もの忘れにとどめるための予防法はというと、竹屋先生には
「外を歩くこと」と教えていただきました。ジムではなく、外を2日
に1回30分間スピードの強弱を付けて歩くことで効果が見込めるそ
うです。良いことを聴き、講演後は早速歩いて帰りました（笑）。