

➡ 認知症基本法の制定へ

## 社会保障言論

# 「100歳の美しい脳」に学ぶ



**新** たな認知症施策推進大綱が定められた。認知症基本法案も国会へ提出されたが、継続審議になり、秋の臨時国会での成立が期待される。

### 共生と予防を両輪に

新大綱は、「認知症の発症を遅らせ、認知症になっても希望を持って日常生活を過ごせる社会」を目指し、「共生」と「予防」を二本柱に掲げた。

「70歳代での発症を10年間で1割減らす」(素案)という数値目標は取り下げ、参考値にとどめた。発症した人びとが責められるような風潮は大綱の理念に反し、当然の修正だった。

とくにアルツハイマー病はいまだ主因を突き止められない。ただし、予防策は次第に分かりつつある。代表的な疫学研究は、九州大学による福岡県糟屋くさやま郡久山町での調査だ。

1985年から始まる長期研究は、65歳以上の全住民を対象に認知症有病率の推移を追跡する世界で唯一の定点観測である。7年ごとの調査時の受診率は90%以上、遺族も含め死亡者の解

剖検査に75%が同意する驚異的な研究に育った。

調査のたびにアルツハイマー病の発症率は高まるものの、余暇や仕事自体での「運動」でリスクを低減させることが分かった。食事面では、大豆、緑黄色野菜、海藻類、乳製品等を多く摂取し、お米の摂取量は控え目にするパターンが有効だった。

新大綱も、運動不足の解消、糖尿病や高血圧等の生活習慣病の予防、社会参加による社会的孤立の解消と役割の保持等で「認知症の発症を遅らせる可能性が示唆されている」と強調した。

とりわけ公民館、憩いの場所、サークル活動など「通いの場」の拡充は急務だ。近隣に「行ってみたい」「仲間や知人に会える」と思える場がなければ、運動不足も孤立も解消しない。

### 予防は 幼児期から始まる

九州大学の久山町研究に匹敵する米国の「ナン・スタデイ」も、認知症を克服していく道筋を教える。ほぼ同時の86

年の予備調査から始まる長期の疫学研究である。

主導者のデビット・スノウドン博士は、アルツハイマー病の原因を探るためノートルダム教育修道女会に協力を頼んだ。修道女たちのほとんどは10代で修道院に入り、同じ環境・条件で生涯を送る。疫学研究の願ってもない集団といえる。彼女らの心身の精密検査、生い立ちの記録、教育歴、病歴等の全記録が提供され、彼女らの多くが死後の脳の解剖にも応じてくれた。

一般向けに「100歳の美しい脳」と題した報告書の「最大の発見」は、修道女が書いた若い日の自伝の分析から得られた。言葉と文章を豊かに使えた人ほど壮健な傾向にあった。さらに希望、感謝、愛、幸福、満足などポジティブな感情表現が多い人は確実に長寿だった。その一人は103歳で亡くなるまで「美しい脳」を保ち続けた。

博士は、親たちに幼い頃からの「読み聞かせ」を勧める。発達段階で脳の最大能力を引き出せるからだ。「急がば回れ」という教えである。

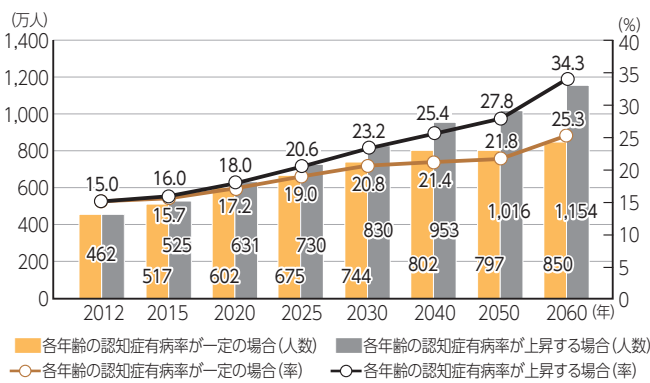
高齢でも遅くはない。健やかな晩年のために「歩くことは、心臓や足腰に加

え、脳も守ってくれる」という。また、血管性認知症の主因である脳卒中を防ぐには、野菜や果物を中心に脂肪を減らす食生活や禁煙が鍵になる。久山町研究と同じ結果と考えて良い。

## 対症療法から 総合治療へ

長生きという光にまつわる陰のよう

図表 認知症の将来推移



引用：九州大学による研究事業(速報値)

に、認知症は増え続ける(図表参照)。

従来は、認知症対策への濃い施策が目立ったが、社会のあり方を問い、社会自体の変革を促す取り組みでありたい。その意味で「認知症基本法」制定の機運は高まりつつある。

自民、公明両党が国会に提出した法案は、政府に施策推進基本計画の策定を義務付け、自治体に策定の努力義務を求め、国民に認知症の人びとの自立や社会参加に協力を呼びかける。

基本施策は、認知症に関する教育の推進、成年後見制度の促進、生活支援等のバリアフリー化、社会参加の機会の確保、予防と研究の推進や相談体制の整備、医療・福祉サービスの拡充などを網羅している。

英国、フランス、米国などは、すでに国家計画で認知症に取り組みつつある。最速・最多の高齢化の道を走るわが国が周回遅れのランナーになつてはならない。

■宮武 剛(みやたけ こと)

毎日新聞社・論説副委員長、埼玉県立大学、目白大学・大学院の教授を経て、(学校法人)日本リハビリテーション学舎理事長、NPO「福祉フォーラムジャパン」副会長も務める。