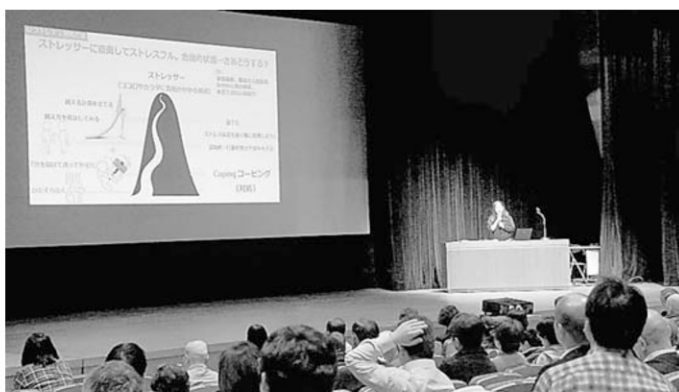


幼少期に脳機能教育／中年期に肥満避ける

認知症予防 最新研究学ぶ

認知症の予防や患者の心のケアなどを考えるシンポジウムがこのほど、兵庫県尼崎市の市総合文化センターであった。参加者が最新の研究成果など認知症に関するさまざまな知識を学んだ。



認知症の予防や患者の心のケアについて学ぶ参加者(兵庫県尼崎市)

ストレス対処法も

め正確な診断が難しく、同センターを受診した人の25%で診断に悩むケースがあると明らかにした。

最新の研究に基づく予防策として、幼少期に脳機能を高める教育を受けること、40歳以上の中年期に高血圧や肥満を避けることを挙げた。65歳以上の高齢期については、やせすぎに伴う低血糖に注意することや、ウォーキングなどの適度な運動で筋肉を付けることが効果的と指摘した。

兵庫でシンポ

世界有数の認知症患者のサポート機関、国立長寿医療研究センター・もの忘れセンター(愛知県大府市)

の櫻井孝センター長が講演した。認知症は、アルツハイマー型をはじめとする100種類超の疾患があるた

京都大こころの未来研究センター(京都市左京区)の清家理講師は、認知症患者や家族の心のケアをテーマに講演し、ストレスを抱えた時の対処法「コーピング」を紹介した。参加者は

演習を通して、ストレスとうまく付き合う方法を学んだ。

65歳以上の認知症患者は2025年に700万人を超える。65歳以上の5人に1人が患者になる計算で、もはや「誰もががかり得る病気」と言える。清家氏は「認知症に直面した人だけが差し迫った問題として考えればいいという社会の風潮があるかもしれないが、普段から自分ごととして考えることが大事だ」と訴えた。

地元医師会が取り組みを報告したほか、厚生労働省職員が認知症施策を説明した。

シンポは「認知症をめぐる『転ばぬ先の杖』」認知症になる前のお話と認知症になった時のお話」と題して国立長寿医療研究センターや京都大などが主催した。(小野俊介)