

介護でわかった！

認知症との 向き合い方

かかっても大丈夫！ 笑顔で自分らしく暮らせる！

Koichi Uchino

内野 耕一 著

目次

はじめに..... 7

ドキュメント
編

アルツハイマー型認知症 介護で進行を止められるか？ 【前兆から進行する障害との闘いの記録】

1	転機は私から始まった。.....	10
2	前兆から～診断、発症へ.....	12
3	ダブルストレスの克服と挑戦.....	14
3-2	認知症の関連図書.....	16
4	生活環境の改善—治せるMCIへの挑戦？.....	18
5	新生活習慣 スタート.....	20
6	初期に何が！ —不安を和らげる配慮が！.....	22
7	薬物治療と副作用.....	24
7-2	認知症薬等、医療への素朴な疑問.....	26
8	サポート体制の確立—外出先でのトラブルの続出.....	28
9	新習慣の定着で安定生活続くも！.....	30
9-2	お出掛けは脳のフル回転—「待つこと」は大事な援護.....	32
10	筋肉痛、義姉の死—行動心理症状に悩まされる.....	34
10-2	行動心理症状は長く続かない.....	36
10-3	最も長い～日一パトカーから～結願まで.....	38
11	中核症状の平行進行.....	40
12	日常生活への影響強まる.....	42
12-2	2018年 今年も歩けた—長続きのコツ.....	44
13	デイ・サービスの予期せぬ効果.....	46
14	入院生活は吉か、凶か？.....	48
15	彼女に何が起きているのか.....	50
16	年度別日常生活と体調の変化.....	52
17	症状の行方と医学の進歩？.....	53

総括 編

認知症との向き合い方

第1章	認知症の治療法が見つかった！	58
1.	発症原因の解明と治療法	58
2.	治療・改善に用いられる新習慣8（食事、運動、睡眠）	61
検証①	達成可能な治療法？ なぜ広がらない？	62
検証②	日本でも治療の成功事例、判明	63
第2章	認知症に罹らない？生活習慣とは	66
1.	慢性病を薬に頼らず根本から治す「機能性医療」	66
2.	認知症にならない食事術とは？	70
第3章	現代人はなぜ生活習慣病を軽視するのか？	74
1.	医療制度と国民皆保険がアダに！	
	一飽食と利便性に溺れ、鍛錬と敬いを見失った！	75
2.	ヘルスリテラシーの低さも要因！	76
3.	糖質をやめられない体の仕組みと現代社会	77
第4章	迷走する国の認知症施策	79
1.	介護保険法の歴史と施策！	79
検証①	認知症サポーターとは何だったのか！	80
検証②	適切な支援はわずか4年前？	82
	—2017年「新オレンジプラン」の支援策～	82
検証③	「短期集中支援チーム」がカギを握る？	83
検証④	支援チームのモデル事業、発見！	85

	検証⑤ 介護保険法、もう一つ側面	86
第 5 章	予防施策の乱用と姿勢の違和感	88
	1. 予防用語の乱用	88
	検証① 報道による拡散	89
	検証② 予防を謡う便乗商法、花盛り！	90
	2. 違和感の正体とは？	90
第 6 章	細胞がわかれば生命の基本がわかる	92
	1. IPS 細胞の発見—生命科学の歴史を変えた！	92
	2. すべての生命の基本は「細胞」である	
	—生きるための「細胞の基礎講座」	95
第 7 章	認知症本人からの伝言	97
	1. 我が家の 8 年間の実例から	97
	2. 第 1 人者が認知症になった。	
	—「長谷川式スケール」の開発者	100
	3. 本人発信の先駆者から！	
	オーストラリアのクリステイーン・ポードンさん	102
第 8 章	発想の転換へのキーワード！	104
	1. 日本の国民性 —「不都合な真実から目をそらす」104	
	2. 認知症という病気の本質	106
	3. 国家予算の課題—もはや避けて通れない！	
	—我が国の国家予算は破綻寸前！ 国の借金は 1100 兆を超えた！	108
最終章	安心して暮らせる社会へ	111
	1. 認知症になっても大丈夫！ 自分らしく暮らせる！	111
	1) 認知症は治せない。予防できない。	111
	2) 認知症になっても穏やかに暮らせる！	113

3) 安心して暮らせる地域となるために！ ……………	118
ーオレンジ基金の創設と活用、暮し易い地域への試み！ ……	118
2. 認知症や生活習慣病を根本から予防する！ ……………	120
1) 「ヘルス・リテラシー」を義務教育に！ ……………	120
2) 人体のバランス力学を取り戻す！ ……………	120
3) 健康保険制度の見直しで改善した人を援護しよう。 ……	122
3. ラスト・メッセージ……………	123

あとがき……………	124
-----------	-----

はじめに

最初の「介護の記録（ドキュメント編）」を書き上げたのは2020年3月のことだった。

これは妻（彼女）が発症した「アルツハイマー病の進行を止めたい」と「生活環境の改善で挑んだ」我が家での時系列（2012年～2020年）に沿った闘い（介護）の記録（タテ軸）である。

（アルツハイマー病とは脳内にアミロイド β というたんぱく質が溜まり、脳の神経細胞が徐々に死滅していく病気—脳の委縮は長年の時間をかけて順次進行して生活管理能力が失われてしまう）

並行してこの認知症に係わる医療・治療情報、生活習慣、国の施策や支援の現状、この病気の本質や本人達の伝言等、関連するヨコ軸面の実態の検証や課題を見つめ続けてきました。

この間、コロナのパンデミック等に見舞われ、一時、停滞を余儀なくされました。

幸い、コロナ禍の齎した人類への警鐘が「生命のしくみ」の洞察に繋がる副産物を得てこの難病との関わり方を「認知症との向き合い方」として、編纂することが出来ました。

2022年4月

ドキュメント
編

アルツハイマー型認知症
介護で進行を止められるか？
【前兆から進行する障害との闘いの記録】

◆ ドキュメント編1 2011年（平成23年）

転機は私から始まった。

この8月で満70歳、昔から長寿のお祝い年とされている古希を迎える。長年、元気に働き続けた体に感謝し、吸い続けていたタバコの禁煙を決意した。

体調は心身ともに順調、週2回は役所の環境関連の仕事をしながらかつぎ、ウオーキング、趣味のアクリル画等を楽しみ、地域の仲間との農作業、定期的な飲み会や親睦旅行と多彩な日々を過ごしていた。

この7月はこの仲間達と南信州・木曾駒ヶ岳へ旅行のあと、2年に1回の間ドック受診—この受診が体調の異変の始まりだった。どうやら、年初からの禁煙が快食を呼び込み、体重の増加や尿酸値の上昇・尿アルブミン値の異常に結びついていたのである。ここから体調と心のストレスとの闘いとなった。

一方 私と同年の妻は（以下彼女という）4月に卵巣に腫瘍が見つかり、西新宿の医大で摘出手術を行い、しばし静養の後はずっと元気を回復し、大好きなウオーキングや書道、ピアノ等を仲間たちと楽しみ、老いを知らずの毎日だった。

特に毎週、励んでいた書道では 所属学会から、翌2012年1月に「仮名部 3段」、5月には「一般 5段」の表彰を受けるほどの熱心さだった。

2012年（平成24年）

先の間ドックではまだ要注意、再検査の段階だった。これが詳細検査を経て2つの病名を指摘された。一つは全く予想していなかった「慢性腎臓病（CKD）」、もう一つは高齢になると誰でもなるうる男