



## 特別分科会

には、最も良いことです。理論的にも、臨床的にも医学的にも、最もお年寄り認知症の予防になっています。ですから認知症を予防するためには、いかにデイに行くかです。できれば週5日利用できればと思います。認知症専門の先生に言わせるとデイケアに週5日くらいの利用が良いのです。またピック病の専門医に言わせると365日利用することで進行を抑えることができている事例があります。その理由は、リズムを保つためだそうです。お年寄りの認知症予防は、昼間生き生きとした生活をするからです。

朝目が覚めてから16時間で眠気が来ます。子どもとお年寄りは、14時間です。だからお年寄りは、それを考えて14から16時間前に起きると良いのです。早寝早起きという言葉がありますがあれは間違いです。早起き、早寝が正しいのです。朝一定の時間に起きることは、お年寄りの生き生きとした生活を守るためには、リズムを整えることです。自律神経のリズムとは、体温の48時間のリズムです。人間の体温が一番高いのが夕方19時くらいです。そこから低くなり最低体温が5時くらいです。体温の下がってくる傾斜の急な所で眠ります。そして最低体温から1時間くらいで目覚めます。体温の振幅が睡眠の深さと長さを決めているのです。子どもの頃は、振幅が2度あります。しかし年を取ると1度になるのです。お年寄りは振幅が低くなるから眠りが浅くなるのです。よく寝るためには昼間運動をすることです。体温が上がるので振幅が高くなります。また寝る前にお風呂に入るということは振幅を高めるので眠りが深くなるのです。お年寄りになると寝るのが早くなります。それは体温のリズムが前進するからです。最高体温が4時とか5時になるのです。だからお年寄りは寝るのが早くなるのです。最低体温が3時になるので4時頃目が覚めるのです。加齢になると生体時計が前進してきて起こるのです。それに合わせていかに生活をするかが大切です。

年を取るとレム睡眠(夢を見る)が減ってきます。このレム睡眠が記憶を固定します。そのレム睡眠が浅くなるということは記憶力が減ってきて、不快睡眠が減りストレス耐性を下げます。またノンレム睡眠は、4段階に分かれていて、4段階の不快睡眠では成長ホルモンなどを分泌します。年を取ると睡眠が中断され記憶力が減り、ストレス耐性が減ってきます。

### 神代龍吉 氏 (久留米大学医学部教育教授)

生きがいは、一人ひとり年代ごとによって違うと思います。45歳くらいまでの女性ですとまだ子育てがあります。また「健康でいたい」「若くいたい」「趣味を持ちたい」などがあります。退職した65歳くらいになると「趣味」「健康でいたい」「若くいたい」「ライフワークを充実したい」などがあります。80歳で寝たきりになっても生きがいはあります。「介護者や家族との会話」「昔の思い出」「80歳になったら90歳まで」「90歳になったら100歳まで長生きしたい」です。

平均年齢85歳のデイケア利用者は、80%の人が生きがいがあると答えました。多かったのは、「仲間とのかかわり」「趣味」「規則正しい生活」、また「奥さんが生きがい」という方もいました。多くの人は、生きがいは十分あるとわかりました。年齢が高くなるごとに他者から自己の内面に生きがいに向かっていきます。臨終の瞬間まで生きがいを持つとしていきます。老人病院の院長先生の話によると生きがいを持っていない人ほど短かったと感想を述べています。

達成感、充実感のある生きがいのために医療ができることは何かを考えました。生きがいに役立つ健康教育とは、ご自分の病気の知識を教えることです。また心理状態が健康への影響を及ぼすのでストレスとか不眠に対する説明、薬の使い方などを教えることができます。われわれはどのような栄養をどのくらい取ればよいのか意外と知りません。私より上の年代になると栄養教育が昔の教育で教えられていますので今と違っているので意外と知りません。世の中にあふれている健康食品のどれを取ればよいのか、あるいは薬をお出しする時の飲み合わせの問題、環境、公衆衛生の知識も生きがいの持続には、必要かと考えます。

生きがいのためには、若いうち中高生から病気や健康に関する知識を育てていく必要があります。今どきの中高生の保健体育の教科書は非常に詳しく書かれており病気のことだけでなく社会保障のこと、喫煙の危険性、ストレスについて手際よく書かれています。また健康を害するものがどのようなものがあるか衛生の知識、運動のこと、老化の知識などを生涯教育として取り上げる必要があります。

健康な肉体を維持するためには、「病院に行く」「かかりつけ医にかかる」「健康診断を受ける」ことです。それから社会とかかわりを持ち、家族や仲間を大事にすることも必要です。また病気の予防に重点をおいて医療教育の必要性が高まっています。

まとめますと健康を害するものを避け、病院との関わりを持ち、社会とのかかわりを持つことが生きがいを失わないための健康に必要なことだと思います。

生活リズムを取ってストレス耐性を増やすことがストレス耐性をよけることです。

人間の体重の2%が脳の重さです。エネルギーは、20%使っています。現代は、身体より脳を使っています。体より脳を使うということは、十分に脳を休めるために寝ることです。体を休めるには、横になることで休息できます。しかし心や脳の休息は、睡眠でしかとれないのです。ストレス耐性が弱くなっているお年寄りは、ストレスを弱くすることで。寝ている間だけは、ストレスから解放されます。

脳や心を休ませる。そのための睡眠は、生きがいのある健康な生活をするために大切かがわかります。

睡眠不足は、色々な病気の原因にもなります。日本では、1日の睡眠を5時間以内の人が肥満になっています。また心の現在病は、鬱病です。鬱病も睡眠不足が原因となります。睡眠不足は、仕事の効率も悪くなり、生産性も低くなります。また睡眠不足の運転は、泥酔状態と同じです。国民を対象とした調査では、1日6.5~7時間寝ている人が長生きしています。5時間未満だったり9時間以上寝ていると長生きできません。適度に睡眠を取ることが良いと科学的に実証されています。

国民の生活を阻害するものとして世界では、感染症、エイズ、うつ病が来ます。しかし先進国で国民の生活を阻害するものは、鬱、心臓病、脳血管障害、アルコール依存症、認知症アルツハイマーです。先進国で国民の生活を阻害する要因のベスト5がすべて心と脳の病気です。心や脳の病気があるということは、生きがいで健康な生活を阻害することです。2012年には、うつ病が第2になると言っています。国の大きな問題となっている自殺です。日本では中高年の男性が多いのです。

これから健康で生きがいのある生活をするためには適度な睡眠を取り、規則正しい生活リズム、頑張りすぎない、完璧な生活をしない、イニスと言わない、人が褒めてくれないならば自分で褒める、鈍感力を持ちストレス対処法を持つことです。

生き生きとした人生を送るには、目的や楽しみを持ち、自分の存在意識をもつことが高齢者の健康で生きがいを持つ生活では最も大切です。

診療をしていると生きがいを失くしているのではという兆候としては「病院に来なくなった」「薬をきちんと飲まなくなった」「お酒ばかり飲んでいる」「引きこもっている」「口数が減ってくる」「好きだったことをやめた」「食欲がなくなった」「睡眠をきちんと取っていない」が見られます。その兆候を早めにとらえて適切な医療を提供することが必要です。

よく経験するのが離婚してしまって「アル中になる」「寝たきり状態になる」家族が見舞いに来ないことで家族を喪失することで損害が大きくなります。天涯孤独を感じますがそれでも生きていかななくてはならない。こういう時に生きがいを見つけれられない、他者との関係で見つけれないのであれば内面を振り返って生きがいを探すことが必要で環境を整備することです。

私の考える「生きがい」とは「人である証しである」「精神的エネルギーの現れである」そして「時に人を鼓舞し、人をいやすもの」です。

