

会 師 医 市 牧 小 苦

師 医

土 屋 文 明

老 年 期

最近、日本人の寿命は急速にのびています。長寿がすすむことは、大変喜ばしいことですが、それに伴い痴ほう性老人も増加しています。心も体も健康で寿命をまっとうできる方もおられますが、なかなかそうはいかないのが現状です。

年をとってくると、体の臓器の機能が少しずつ低下してきます。脳も例外ではありません。

積 極 的 に 頭 と 体 を 使 っ て

脳を養う血管が細くなり、十分な血液が、行き届かなくなるからです。

ところで、加齢に伴う痴ほう症には、脳血管性痴ほうと、アルツハイマー型老年痴ほうがあります。前者は、脳こうそくや脳出血が、原因となり出現してきます。高血圧症、心臓病、糖尿病などの身体合併症が、誘因となるので、それらの予防、早

めの治療が必要です。

一方、アルツハイマー型老年痴ほうは、加齢に伴い脳が委縮し、徐々に進行していきます。原因はまだはっきりしていません。両者の症状は、初期のころはいろいろ差がありますが、症状が進んでいくと、自分がどこにいるのか、わからなくなったり、自分の生年月日や、家族の名前などもあやふやになってい

きます。また、昼と夜が逆転し、夜間、不眠となり、外に出ようとしだすと、介護する家族の方々は本当に大変です。いずれにせよ、痴ほう症状そのものを改善させる薬は、まだ開発されていない訳ですから、予防につとめることが最善となります。

「緊張と生きがいこそ、若さを保つコツ」とよくいわれます。そのためには、大変なことですが、

が、日ごろから何らかの役割や仕事を持ち、責任をもつこと。いろんなことに関心をもち、できるだけ趣味を多くもつこと。他人との接触を多くして、活動的な生活すること。適度な運動をすることなどが挙げられています。今日の高齢者をとりまく環境は、核家族の増加や、急激な社会の変化など決して楽しいものではないかもしれませ

ん。しかし、積極的に頭と体を使い、生きぬいていただきたいと思えます。「心にシワはない」という名言もあることですから。

