「頭痛」・「認知症」医療 ～パーソンセンタード（人中心）ケアへ～

札幌市医師会
札幌　いそべ頭痛・もの忘れクリニック　磯　部　千　明

2016年４月に開業（新道東駅出口１番付近）させていただき、なんとか新年を迎えることができホッとしております。この機会に、診療していて想うことをつづりたいと思います。

わが国の平均寿命は、世界に誇る国民皆保険制度や高度医療等により、男女とも世界一である一方、不自由（介護）なく生活できる健康寿命は男性で－８年、女性で－13年と、寿命間の解離を埋めるには何が必要でしょうか？　これには、従来の医学（病気）中心ではなく、人（患者当事者）中心の医療・介護・福祉との連帯が必須だと思っています。そして、いつまでも希望と尊厳をもってその人らしく健康にいきいきと人生を送れる社会になるには、幼少時から正しい健康教育（身体：病気がないだけではない・社会経済：良好な社会関係（毎日と未来に不安のない経済）・精神：エネルギーに満ちている・スピリチュアル：今自分が幸せであることに気付き感謝している）および患者当事者が地域社会に参画し、子どもから高齢者の世代を超えた優しい街づくりが必要では？と思っています。

次に、頭痛・認知症医療に求められる役割を考えてみたいと思います。【頭痛】頭痛は、たかが…頭痛ぐらいで、と相手にされないことが多いのも実情です。しかし、頭痛は、地球上のすべての神経疾患によるburden（重荷）のうち、片頭痛は全般的burdenの30％、生活支障によるburdenの50％以上に関与しており、不登校の原因となるばかりでなく、ただ市販薬で我慢していると働き盛りの国民の健康寿命を２年も短くするとされています。例えば、片頭痛発作により毎日60万人の日本人が苦痛を感じ、人間らしい生活を妨げられており、頭痛による生産性の低下により、毎年2,880億円の経済的損失を日本経済にもたらしています。たかが…頭痛では済まされる問題ではなく、されど…頭痛であると思います。この頭痛が国民の疾病（頭痛持ちは4,000万人）と認識されるためには、“頭の痛さ”だけではない、さまざまな苦痛を伴う症状により健康を阻害していく疾患であることを正しく市民・小中高大学・メディカル・パラメディカルへ啓発し続けなければならないと思っています。

The Head Ache.　ジョージ・クルックシャンク(1819)

【認知症】わが国は、少子超高齢化社会のトップランナーを走っています。当然ながら認知症は、最も身近で誰でもなりうる疾患となりました。認知症に対する誤解（何をやっても治らない）を捨てるべきです。なぜなら、認知症の発症が５年遅れるだけで認知症者は半分になるからです。「認知症を最も身近な生活習慣病と認識して予防する」ことが必要だと思っています。国の予算で生活習慣病やがん検診と同様に、認知症検診を施行するべきだと思うのです。一方、認知症を発症してしまった場合には、認知症の脳そのものは治せないですが、認知症の人がいきいきと人生を送れるようにするためには、認知症高齢者は激動で困難の多き時代を開拓し、豊かで美しい日本へと努力されてきた方々だと感謝と尊敬を持つことが必要です。つまり、「認知症になっても、認知症の人が尊厳と希望をもって暮らせる社会」が求められると思っています。戦争を体験した認知症高齢者には平和の大切さを、世代を超えて後世に語り継ぐ世代間交流をしてほしいと願っています。未来の日本を支える子どもたちには、少子化で日本の未来を憂うことなく、日本の特徴（自分たちより認知症高齢者が多い）をチャンスにして、住み慣れた地域環境・馴染みの人間関係の中でいきいきと生活できるようにすることが、やりがいのある将来の仕事であることを知っています。これからは、世界および日本が直面する人手（介護者）不足は数百万とも推計される中、傾聴・会話ロボット・見守りスマートハウス・家事援助機器・移動介助機器開発は需要が多い喫緊の課題です。徘徊など介護だけでは解決しない問題には、ICTや交通テクノロジーも参画した街づくり、かつ地球（環境・エネルギー）へのやさしさが求められると想っております。

末筆に、皆さまにとって、本年が実り多き一年となりますことを願って終わりにしたいと思います。