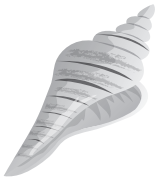
認知症と趣味



遠軽医師会
コスモスクリニック
東浦勝浩（ひがしうらかつひろ）

もの忘れ外来を始めてから一つ気づいたことがありました。

もの忘れ外来では通常の外来と同様に、問診で既往歴や家族歴、喫煙・飲酒などの嗜好も伺うのですが、特にその患者さんの生活史を詳しく聞いています。

仕事は何をしていましたか？

家族は何人ですか？

今、子供さんたちはどこで何をされていますか？

お孫さんは何人いますか？

若い頃、仕事が休みの日には何をしていましたか？

引退してからはどんな一日を送っていますか？

パークゴルフやラジオ体操、町内会やサークル活動などをしていますか（いましたか）？

以前からの趣味はありますか？

今楽しみにしていることは何ですか？

ご本人から回答をもらえない時には、同伴の家族から情報を収集しました。

その中で私なりの発見がありました。それは認知症と診断される方々は、若い頃からもそして定年後もこれといった趣味を持っていないことが多いということです。若い頃は仕事が趣味のように一生懸命働いて、子供たちを育て、定年を迎えて、かわいい孫の世話をしながら、ようやく悠々自適に暮らせるようになった頃にこの病気はやってくるようです。

近年は65歳以上の６人に一人が認知症と言われており増加傾向にあるとされています。また認知症になる原因は様々ありますが、日本人ではアルツハイマー型認知症の占める割合が60～70％とされています。アルツハイマー型認知症では発症する20年程前から、脳にアミロイドベータというタンパク質が溜まり始めると言われています。このアミロイドベータは正常でも脳内で産生されていますが、その産生と除去のバランスが崩れることで過剰に脳内に蓄積して、周囲の組織に毒性を示して脳が萎縮するとされています。

アルツハイマー型認知症の方は、もし70歳代後半で発症するとしたら50歳代から少しずつアミロイドベータが溜まり始めていることになります。働き盛りでバリバリ仕事をこなしている時からヒタヒタと近づいてきているのですね。大規模臨床研究では高血圧、糖尿病等の生活習慣病がアルツハイマー型認知症の危険因子であり、アルコールは適量ならば認知症に対して抑制的に働き（特にワインが良いらしい）、適度な運動やボランティアを含めた社会的な活動、いろいろなことに興味を持つこと等が認知症になりにくくしているようです（やはり趣味がある人の方がなりにくいということですね）。

では振り返って自分自身には趣味があるのだろうか？

私も時々薬の名前が出てこなかったり、同じことを患者さんに聞いてみたり、スタッフに似たような処方間違いを指摘されることが多い今日この頃です。そこで私自身の半生と趣味について振り返ってみたいと思います。

私は平成の初めに医師になり、仕事が趣味のような三十数年間を送ってきました。そして医師になってからはほとんど体を動かすこともなく、徐々に体重が増えベルトがキツくなり、元々走ることが好きだったこともあり40歳台半ばからジョギングを始めました。週末に少しずつ走り始めると、それが思いの外楽しくなりハーフマラソン、フルマラソンを年に数回走ることが十年程続きました。その頃は毎朝５時に起きて30分走ってから仕事へ行くことが日課であり楽しい趣味でした。その後還暦を前にした頃から気力、体力も落ちたのか、開業の準備などで忙しかったのか、ほとんど走らなくなりメタボ体型になってきました。食事療法で減量に努めていますが、また以前のように仕事が趣味のような生活を送っています。開業して３年が経ちクリニックにも少し見通しが立つようになってきて、これからの残りの人生を何か趣味を持って楽しく過ごそうかと考えてみました。

そこで今まで興味を持ってはいましたが、忙しいことを言い訳にしてやらなかったことに挑戦しようと思っています。いくつかを挙げますと、先ずはまたジョギングに戻ろうかと思っています。できれば毎日、３km程度でもいいので趣味として走ろうかと思っています。次に妻には鼻で笑われましたが家庭菜園で野菜を作ろうかと、いま入門書を読んでいます（貴方に草むしりは無理と言われましたが……）。また中学生の頃に少しハマっていた将棋で有段の免状を狙おうかと思っています。今であれば将棋連盟からの免状は、藤井聡太竜王・名人と羽生善治日本将棋連盟会長の署名でもらえるということなので、ここ数年のうちに取りたいと時々将棋盤に向かっています（羽生会長は今年で退任するそうで、羽生さんの署名は残念ながら間に合いそうもなくなりました）。

もうすでに自分自身の脳にはかなりアミロイドベータは蓄積しているものと思われますが、今更ながら趣味を楽しみながら認知症の発症を少しでも遅らせられればと思う今日この頃です。

咲き乱れるえぞ山桜を眺めながら、認知症と趣味について考えてみました。