

2024年6月号

どこまで増える？ 認知症・軽度認知障害者

少し古い話題になってしまいましたが、先月10日政府が向こう2025年、2060年の認知症者や軽度認知障害者(MCI)の罹患推計値を発表されました。

そのうち、認知症の方の推計数値は、2025年には全国で471万人、2060年度には645万人に上るとしています。ただ、この数値を悲観的にとらえず一筋の光明も見いだされる数値です。

と言いますのは、前回2015年に発表された数値と比較しますと、認知症の人は両推計年ともに200万人減少されています。但し、今回初めて公表された軽度認知障害者の2060年の推計数値は632万人に上るようです。

認知症の人が前回推計値より減少した要因は、認知症の発症リスクとの関連が指摘されている喫煙率の減少や食生活の改善、生活習慣病の予防意識が高まったのだろうと考えられています。ただ、忘れていけないのは健康維持に努めている方でも認知症になる方は見えると言うことです。たとえ認知症になったとしても、その人の尊厳性を守り、地域で穏やかに暮らせるような環境を整えるために、政府は1月に施行された「認知症基本法」に基づいて、対策の目標を盛り込んだ基本計画を今秋にもまとめるとしています。

さて、それでは認知症は薬で治せるのか？という疑問ですが、

認知症には「アルツハイマー型認知症」と「脳血管性認知症」があることが知られています。その他に似たような症状も多くあります。

アルツハイマー型認知症の進行を遅らせる薬は、手軽さではサプリメントも多く宣伝されていますが、アルツハイマー型認知症患者の学習・記憶の低下がアセチルコリン濃度の低下と関わっていることが1970年代に発見されて以来、多くの研究者に認識されてきました。

アセチルコリンは脳内でコリンエステラーゼという酵素により分解されます。このコリンエステラーゼの働きを阻害することができれば、アセチルコリンの働きを増強する効果が期待できると言うわけです。今の医療用医薬品では、コリンエステラーゼを阻害しアセチルコリンの分解を抑え、脳内のアセチルコリンの量を増やす作用をもたらす薬が主流で、この作用によりコリン作動性神経障害を賦活させて、アルツハイマー病などの認知症による症状の進行を遅らせる効果が期待できる言うものです。ただこの薬で信号の伝達が良くなっても、人との会話もなければ、何の仕事もなく、脳を活用することもなく日々を過ごしていたら症状の改善はなかなかむずかしいでしょう。



当クリニック
林祐司院長

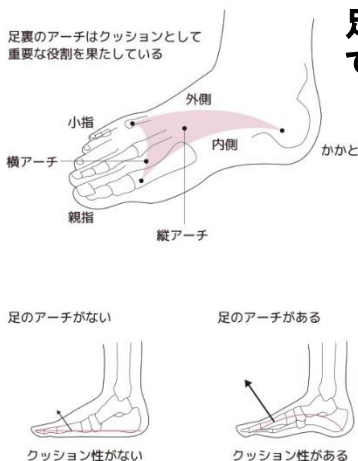
アルツハイマー病の新たな治療薬「レカネマブ」が昨年末、保険適用となったことを受け、全国的に認知症の専門外来がある病院などで患者さんへの投与が始まりました。この薬は日本の製薬大手とアメリカの企業が共同で開発された薬ですが、アルツハイマー病の原因物質を取り除き、進行を遅らせるための国内で初めての治療薬です。但し、今はまだこの薬の対象となるのは、アルツハイマー病で認知症を発症する前の「軽度認知障害」や早期の認知症と診断された人に限られています。認知症の治療には適切な薬と患者さんの周囲の人の協力が大切です。

足の裏が痛む？ その原因はここにあり！

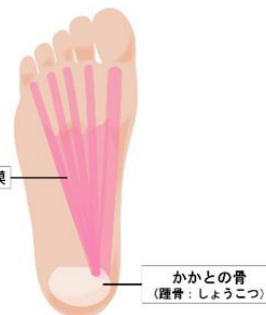


当クリニック整形外科医師
岩田 久 先生

最近、当クリニックの整形外科での特徴的な動きですが、春になって 気候の良さに誘われてジョギングをする回数が増えたり、外で遊んだり、スポーツを楽しんだり、足を使う機会が増えているせいか、足の裏の痛みを訴えて来院される患者さんが増えています。これらは大半は スポーツによるオーバーユース(使いすぎ)をはじめ、長時間の歩行や立ち仕事、不適切なシューズの使用、硬い路面でのトレーニング、足の筋力不足や柔軟性の低下、足の形の変形(扁平足や外反母趾)などが誘発して痛みを発する、病名としては「**足底腱膜炎**」を起こしていることが大半です。



足底腱膜は右図の通りに、かかとの骨から五本の指の根元までつながっている腱(スジ)です。左図の通り、足底腱膜炎は足のアーチ構造の崩れによって生じます。また、縦アーチが崩れる足底腱膜炎に対して、外反母趾では横アーチが崩れてしまっていて、横アーチを保持できなくなると、だんだん縦アーチも低下して足底腱膜炎を併発する場合があります。



足底腱膜炎は、一般的に次のような人がなりやすいといわれています。足底の痛みを未然に防ぐには、リスク因子をできるだけ減らすことが大切です。

・ランニングやジャンプなどの踏み込む動作が多いスポーツをしている人 ・硬いグラウンドやアスファルトの上で練習をしている人 ・長時間の立ち仕事をしている人 ・ふくらはぎの筋肉やアキレス腱の柔軟性が低下している人 ・足の筋力が落ちている人 ・扁平足(足底のアーチがない)もしくは土踏まずが高すぎる(ハイアーチ)の人 ・体重が増えた人、肥満の人 ・クッション性の低い靴を使っている人に比較的症状が出やすくなります。

足底腱膜炎の疑いがある場合は、生活習慣や整形外科的な病気の有無などの問診、痛みの程度や部位についての触診などを行い、**踵骨に腱膜が付着する場所に圧痛があれば足底腱膜炎を疑います。**治療法は、投薬や理学療法を行うことが基本です。痛みを取るために、一般的には非ステロイド性消炎鎮痛剤や湿布で炎症を抑えます。歩行が厳しい、仕事に支障が出てしまうほどの痛みを伴う場合は、ステロイドの注射を行うことがあります。直接患部に注射することで、数日後には痛みの改善が期待できますが、**結果としての痛みを治療しているだけです。原因を見抜いて解決をしておかないと再発するリスクが大きくなる**と考えられます。足底腱膜炎は、歩行時や運動時に足底腱膜にかかる負担を軽減すること、足首や足、ふくらはぎの筋肉を柔軟に保つことが大切です。足が地面に接するときの衝撃を吸収できるようなクッション性の高い靴を履くといった予防をすることで、足底腱膜への負担が軽減できます。**痛みが出たらまずは来院してください。適切な診断・治療が大切です。**

健康の知恵袋



私は先生のご指導の下に、椅子に座って、土踏まずの部分でテニスボールを転がすようにしてストレッチしています。3分×3回行い、足を入れ替えて反対側も同様に行っています。テニスボールでなくても堅めのボールや足の小さい方はピンポン玉でも良いそうです。

広報紙 「クリニック名古屋ちくさヒルズ通信」
発行 医療法人財団榎陽会 クリニック名古屋ちくさヒルズ
〒464-0858 名古屋市千種区千種2-24-2
千種タワーヒルズ1F

ご意見はこちらまで info@clinic-chikusahills.com
編集・発行 医療法人財団榎陽会 クリニック名古屋ちくさヒルズ
編集委員会(原稿責任者 川島和信)

発行日 毎月10日