

山口晴保(著)

「認知症予防―読めば納得！脳を守るライフスタイルの秘訣」

平山隆喜
(在宅ケア研究所)

在宅では、楽しく生き生きとした生活ができ、病気にさせない関わりが求められる。病気(入院・入所)になれば、家に居られなくなるからである。筆者が在宅ケア(訪問リハビリ)に関わってから 20 年近くが経過しているが、ようやく、生活という視点で書かれた専門書に出会えた。

認知症は、これまで治療法がない病気といわれ、場当たりの対応に終始することが少なかった。本書は、最新の研究や実験データに基づき、認知症の原因は脳の老化であり、脳の老化のスピードを遅くすることで認知症予防が可能であることを明らかにした。また、「生活の一工夫」や「脳活性化リハビリテーション」の項では、在宅ケアの基本となる生活を検証し、重要な項目(食事・運動・睡眠など)を 1 つひとつエビデンス(科学的根拠)とともに解説しており、認知症の予防法とケアの方法が学べる。科学的介護書といえる 1 冊である。

この本の特徴は、専門のスタッフにも難解な「認知症」を、一般の方にも理解できるようにしたことである。はじめに、認知症の 3 つの特徴的な症状を具体例として挙げ、認知症のつらさや介護の困難さとともに「認知症とは何か」を説明している。また、認知症の成り立ちや専門的な用語は、多くの図やイラストを使って解りやすく解説されている(高度な内容も Step Up で追補している)。さらに、クスッと笑わせるユーモアやジョークを(親父ギャグも含め)随所に織り込み、まるで読者の認知度を試すかのようである。

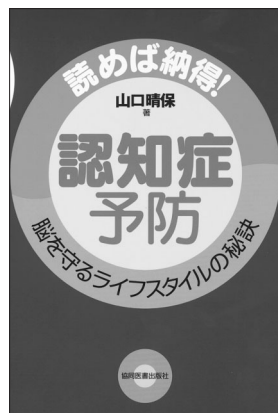
認知症予防の核心部分は、読めば誰にでもすぐに実践できる内容である。例えば、食事については、カレー、ワイン、緑茶、野菜などに含まれる「ポリフェノール」がアルツハイマー病を予防する成分として期待される

理由を、効能だけにとどめず、横断調査、疫学研究、動物実験などから信頼性を「ABC」で評価し、読者に選択権・決定権を与えている。その他、肉や乳製品の摂取過多、肥満によるリスクやビタミン・ミネラルの効能なども同様に説明されている。

欧米では、寿司や大豆食品などの和食が健康に良いことが知られ、日本食ブームが一段と高まっているが、日本人の伝統的な魚や野菜中心の食事は、生活習慣病だけでなくアルツハイマー病の進行を抑えることにもなるのである。

つまり、本書は、① 専門のスタッフには「病気にしない」ための、② 家族・介護者には「病気を悪化させない」ための、そして③ すべての人には「病気にならない」ための方法を教える画期的な 1 冊といえる。

ナイチンゲールは、1860 年に著した「看護覚え書き」で次のように推奨している。「日々の健康上の知識や看護の知識は、つまり病気にかからないような、あるいは病気から回復できるような状態に体を整えるための知識は、もっと重視されて良い。こうした知識は誰もが身につけておくべきものであつて…」と。



●A5 判 256 頁

定価 1,890 円(本体 1,800 円+税 5%)

2008 年 協同医学出版社・刊