



日本赤十字社

「生きる」を支える人になる

公開講座

日常生活の見直しからはじめる 認知症予防 ～ 第1回 水分について～

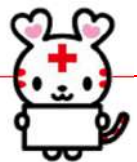
平成29年8月4日

日本赤十字秋田短期大学
教授 井上 善行



日本赤十字秋田看護大学
The Japanese Red Cross Akita College of Nursing

日本赤十字秋田短期大学
The Japanese Red Cross Junior College of Akita



【最新情報】「認知症は予防に期待せよ！」 Be ambitious about prevention

ランセット委員会、認知症リスク要因の35%は生活習慣

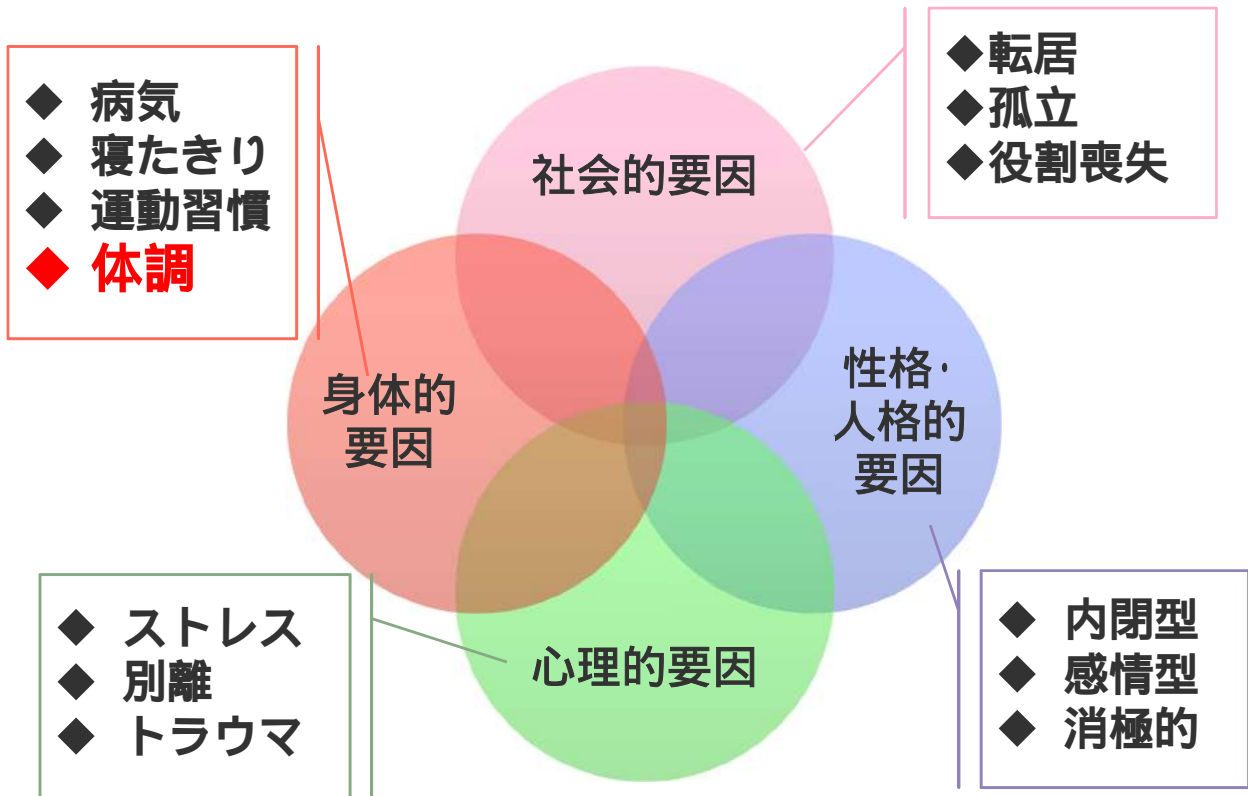
2017/7/23 | 注目の記事 | アルツハイマー, ランセット委員会, ロンドン, 認知症 | 投稿者: ubm



認知症予防などに関するランセット国際委員会は20日、ロンドンで開催されたアルツハイマー病協会国際会議で、「認知症のリスクファクターのうち、約35%が生活習慣に起因するもの」であり、予防できる可能性があるとの考えを示した。同委員会は生活習慣に起因するリスクファクターとして、「中年期における難聴」「喫煙」「高血圧」「肥満」など9要素を挙げている。「中等教育を卒業していない」など、必ずしも老年期における要因だけだないことが注目され健康格差につながるおそれがあることから・・・

認知症リスクの9つの要因:少年期【初等・中等教育の有無】、中年期【難聴】【高血圧】【肥満】、老年期【喫煙】【抑うつ】【身体的不活発】【社会的孤立】【糖尿病】(食事は、調査数の関係で有意ではないが、重要と考えられる)

先行研究における認知症発症の要因



むかし痴呆, いま“認知症”

むかし
年をとって訳がわからなくなった ??

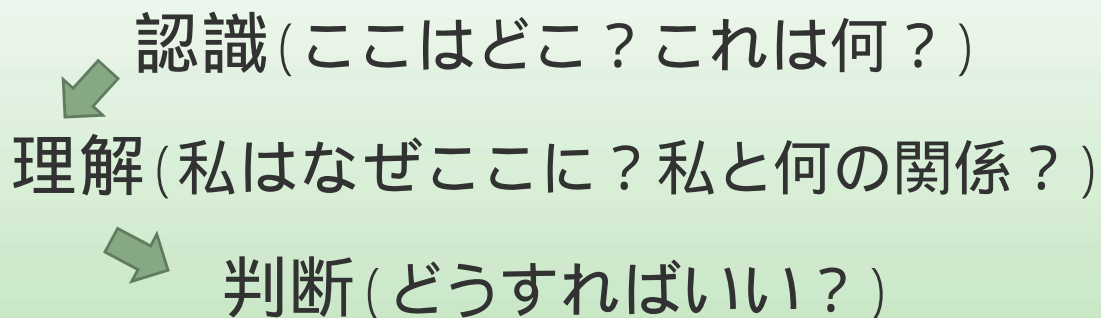
ボケ(痴呆) 理解不能 予防・改善不可

いま
「**認知**」機能に異常な症状が出ている

認知症 理解可能 予防・改善可能

認知の機能とは

自分の置かれている状況(人・物・時間・場)を

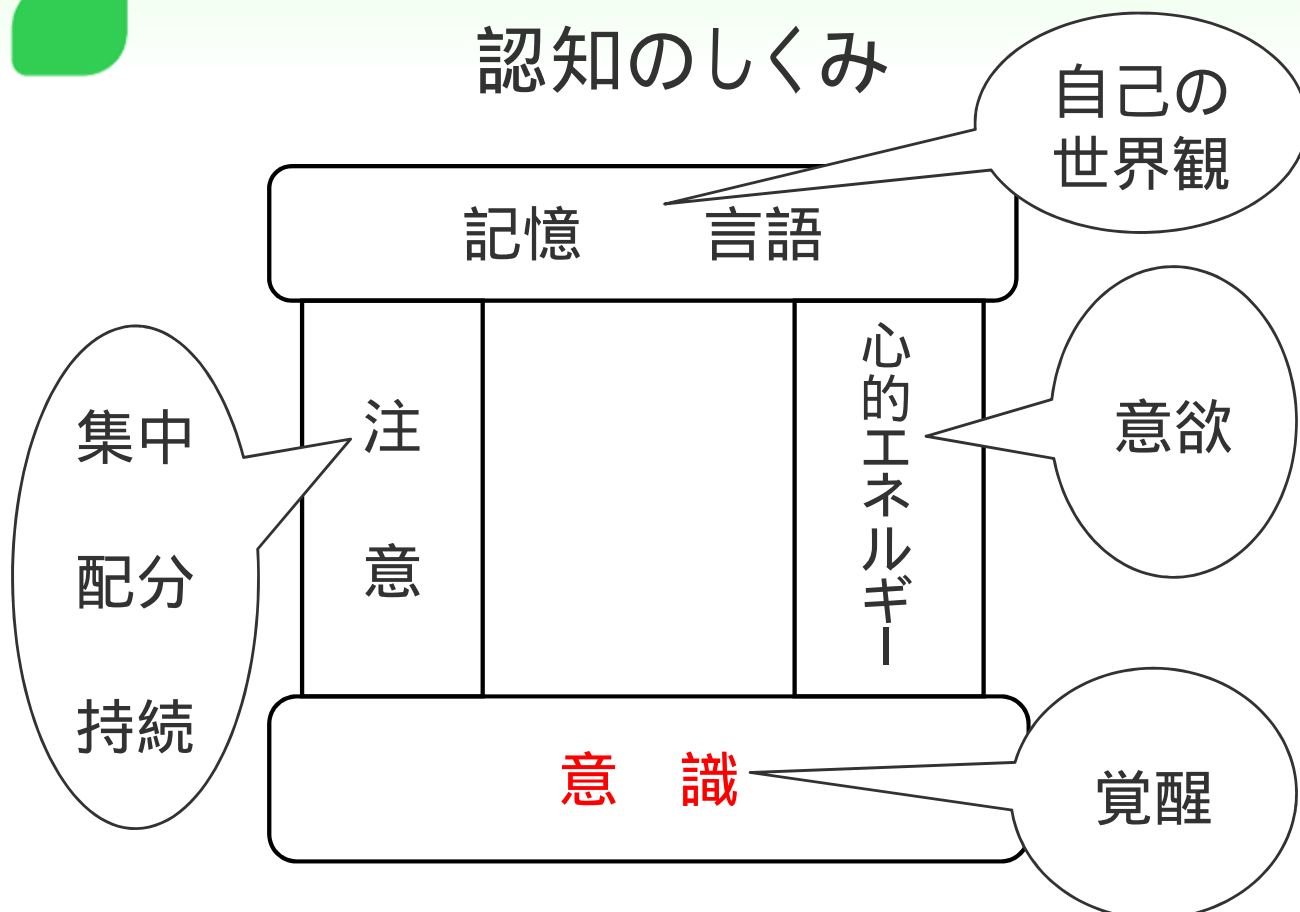


↓
なんらかの言動

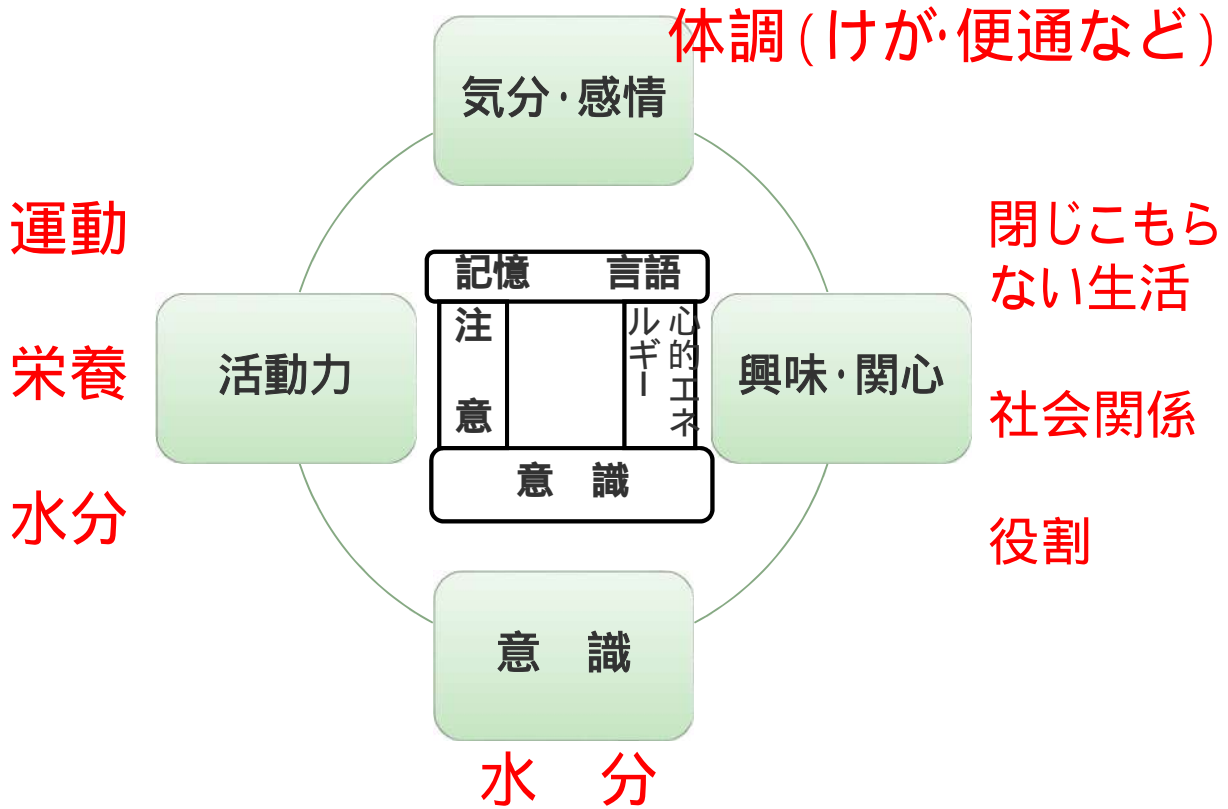
場にそぐわない言動
認知症

どうやって状況を認知しますか?

認知のしくみ



認知機能に影響を与える要素



生活習慣が認知機能を高める

- はっきり目覚めていること
- よく活動していること
- 気分がよいこと

体調を整える

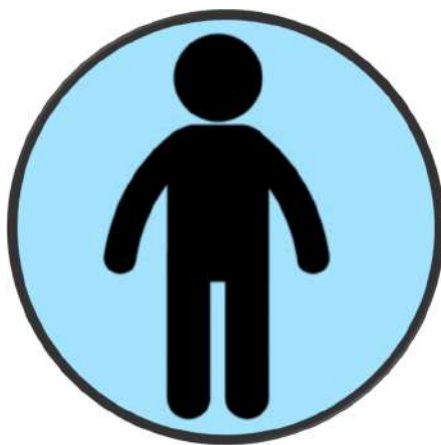
- 周りに関心をもって生きること

社会交流を続ける

体調を整える基本ケア



水分摂取の重要性



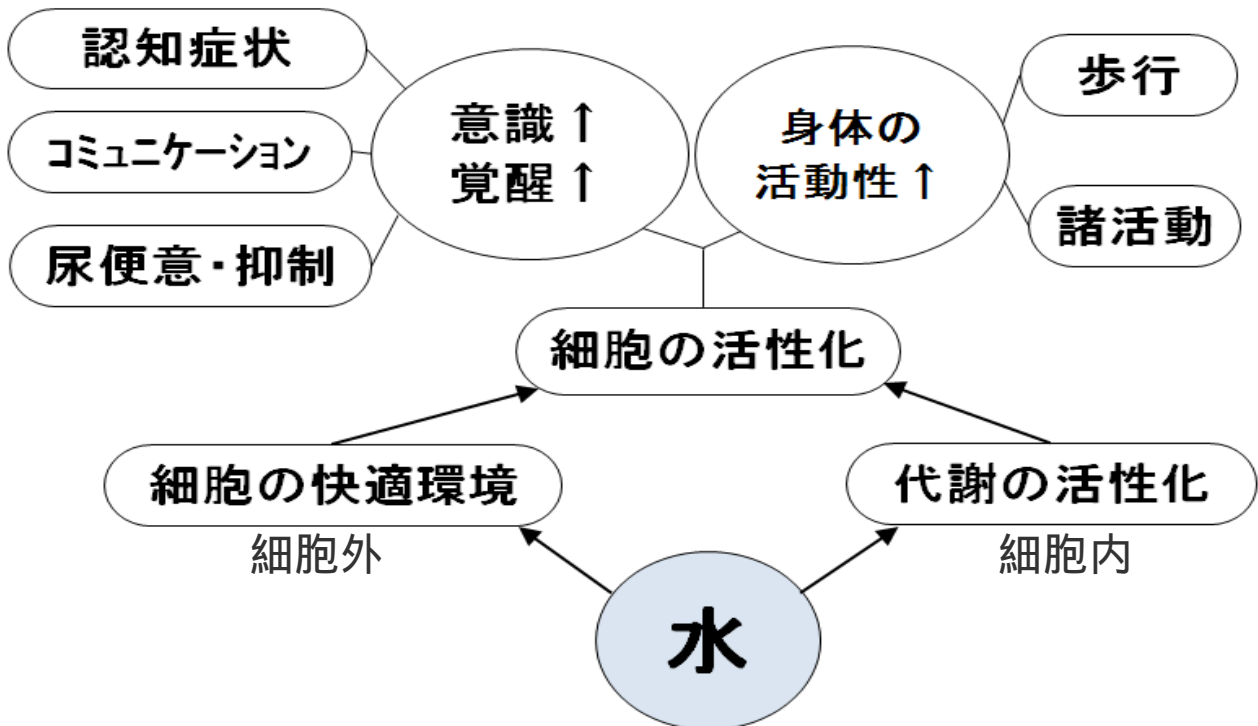
体水分量

【幼児】体重の80%

【成人】 60%
(細胞内 40% 外 20%)

【高齢者】 50%
(細胞内 30% 外 20%)

水分摂取の重要性



水分摂取の重要性

• 1日の水分の出入り

OUT	IN
尿 1,500ml	飲水 1,500ml
不感蒸泄* 700 ~ 1,000ml	食事 700 ~ 1,000ml
便 200 ~ 300ml	燃烧水 200 ~ 300ml
Total 約2,500ml	Total 約2,500ml

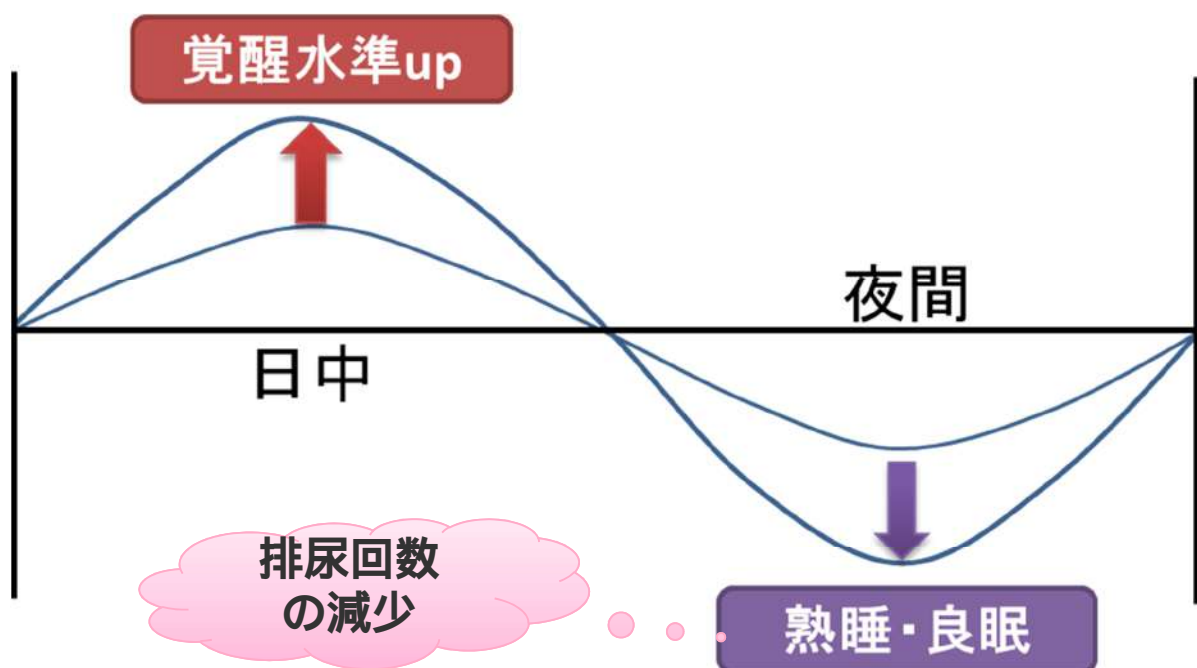
• *汗や呼気中の水分

水分摂取の重要性

体水分量の欠乏

1 ~ 2%	意識障害
2 ~ 3%	発熱・循環機能に影響
5%	運動機能(特に耐久力)低下
7%	幻覚の出現
10 ~ 20%	死亡

水分摂取の重要性



水分量増加による覚醒水準の変化

水分量に気をつけるべき人

- 腎不全と心不全の場合 医師の指示

慢性心不全 **塩分制限**のほうが最重要

NYHA(ニューヨーク心臓協会)心機能分類 度の軽症は水分制限不要

[リスク管理]

- 日常生活(歩行や入浴等)で 易疲労, 動悸, 息切れ, 狭心痛, 食欲不振, むくみの症状を観察
- 毎日定時の**体重測定**
1週間に**2kg**または1日に**2kg**増加で受診

- 利尿剤の服用者(糖尿病や心臓病など)
水分量の**不足**に要注意

高齢者は、
運動不足
による足
のむくみ
が多い

1日1,500ml以上の水分を飲むには

寝る前と起きた後の 水を習慣に

毎日、寝る30分くらい前と、朝起きたら水を飲む。最初は体が受けつけないと思っても、続ければ2週間ほどで慣れてくる

いろいろな種類を 用意する

いろいろな飲み物を飲むことで、無理なく飽きずに合計量を増やす

ちょこちょこ飲む

起床時、朝食、活動前、活動後、昼食、おやつ、夕方、夕食、入浴後、寝る前など生活シーン毎に少しずつ何度も飲む。アルコールは体内の水分を奪うので水分量に含めない

水分でむせる人は 寒天ゼリー

水が飲みづらい人は、水をたくさん含む寒天ゼリーで水分をとるのもいい。寒天は食物繊維なので、便秘解消にも役立つ

計画し、記録する

いつ、何を、どれくらい飲むか計画し、実行したものを記録しよう。体調や気分の変化も同時に記録しておく、水の効用がよりはっきりしてくる

運動と食事の習慣も同時に (詳細は次回)

- 1日1回は外出しよう
- 1日30分または2km以上のウォーキングを習慣にしよう
- よく噛む食事 (常食・食物繊維) をしよう
- 食事姿勢 (足を床に付ける) を整えよう
- 便秘を解消しよう (水分、運動、食事)

引用・参考

竹内孝仁 (国際医療福祉大学大学院教授)

『水をたくさん飲めば、ボケは寄りつかない』講談社, 2013

『ボケは脳の病気ではない～だから防げる, 治せる』マキノ出版, 2014

『新版 介護基礎学～高齢者自立支援の理論と実践』医歯薬出版, 2017
他多数

藤田紘一郎 (東京医科歯科大学名誉教授)

『正しい水の飲み方・選び方 100歳まで元気に美しく生きる鍵』海竜社, 2012

『ボケる、ボケないは「腸」と「水」で決まる』朝日新聞出版, 2015

他多数



日本赤十字社

「生きる」を支える人になる

公開講座

日常生活の見直しからはじめる 認知症予防 ～ 第2回 食事・運動について～

平成29年9月1日

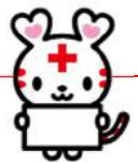
日本赤十字秋田短期大学

教授 井上 善行



日本赤十字秋田看護大学
The Japanese Red Cross Akita College of Nursing

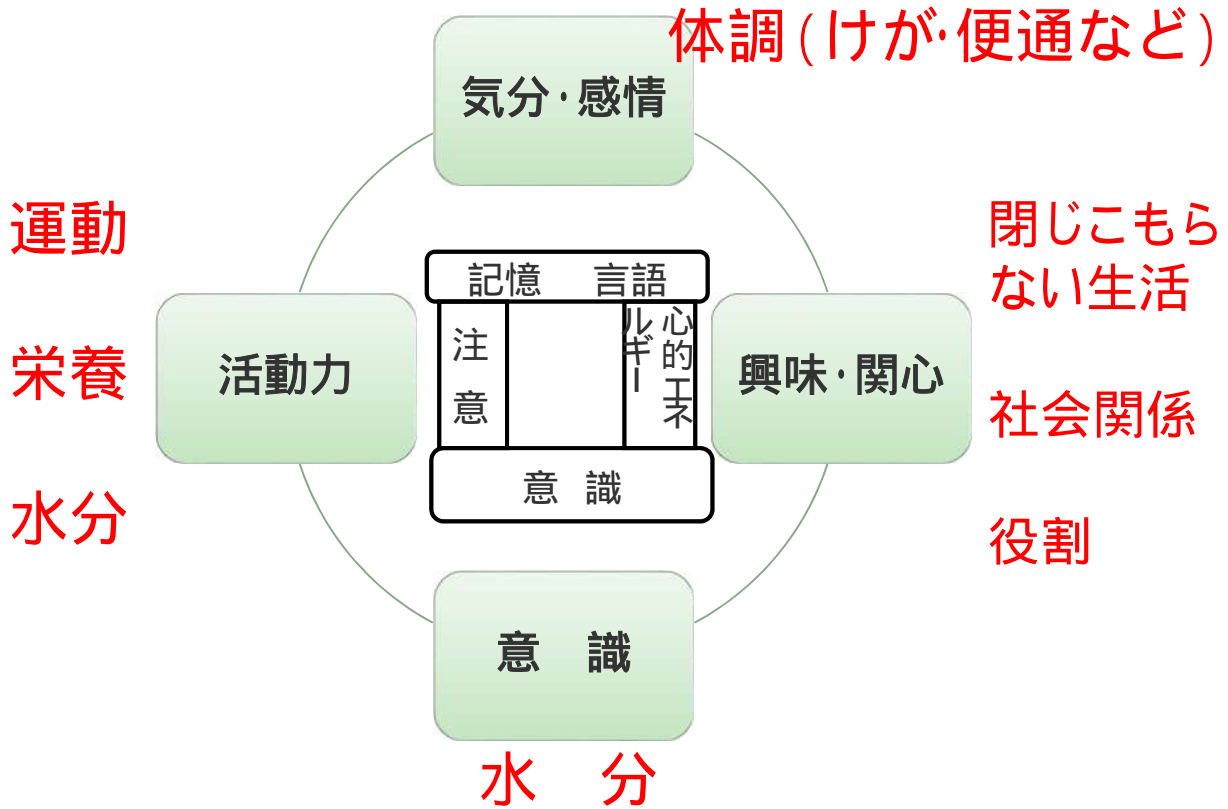
日本赤十字秋田短期大学
The Japanese Red Cross Junior College of Akita



前回のふりかえり

- 認知症：認知機能（認識・理解・判断する総合的な心の働き）の低下 場にそぐわない言動
- 生活習慣が認知機能を高める： 意識 活動力
気分・感情 体調 興味・関心 社会交流
- 体調を整える基本ケア：水分・食事・排便・運動
- 水分が細胞を活性化：覚醒水準・活動性向上
- 水分摂取1,500ml/日以上： こまめに飲む
起きがけと寝る前の水を習慣に 慢性心不全は塩分に要注意、慢性腎不全は医師の指示

【復習】認知機能に影響を与える要素



【復習】生活習慣が認知機能を高める

- はっきり目覚めていること
- よく活動していること
- 気分がよいこと

体調を整える

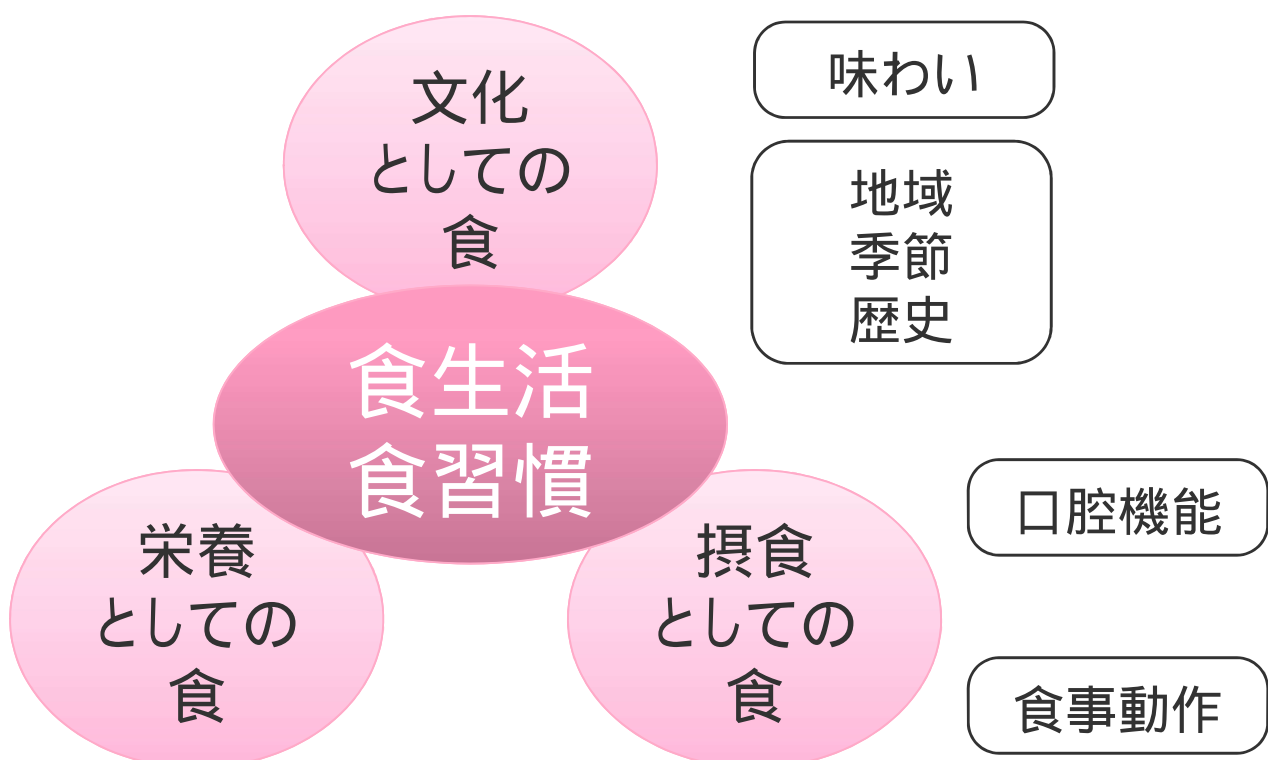
- 周りに関心をもって生きること

社会交流を続ける

【復習】体調を整える基本ケア



食事の意義



伝統食を見直そう

有効な食材探しよりもバランスのよい食生活

- 認知症には地中海食や和食(1975年頃)が有効

食材の多様性: 豆、芋類、魚介類、野菜(漬物含む)、果物、海藻、きのこ、緑茶、卵、乳製品、肉など、いろいろな食材を少しずつ食べる

調味料の工夫: 出汁、発酵系調味料(醤油、味噌、酢、みりん、お酒)、適量の油(不飽和脂肪酸)、砂糖と塩を控える

調理の多様性: 「煮る」、「蒸す」、「生」、「茹でる」、「焼く」、(揚げたり炒めたりは控えめ)

食事のタイミング: 高齢者ほど回数をわけ消化促進

高齢期の食事制限は慎重に

- 中年期の肥満は認知症のリスク(生活習慣病)
- 高齢期は低栄養が認知症のリスク
(**カロリー不足** 脳細胞、筋細胞の減少)

- 「日本人の食事摂取基準」70歳以上で、活動レベル (座位中心生活)の場合: 男性

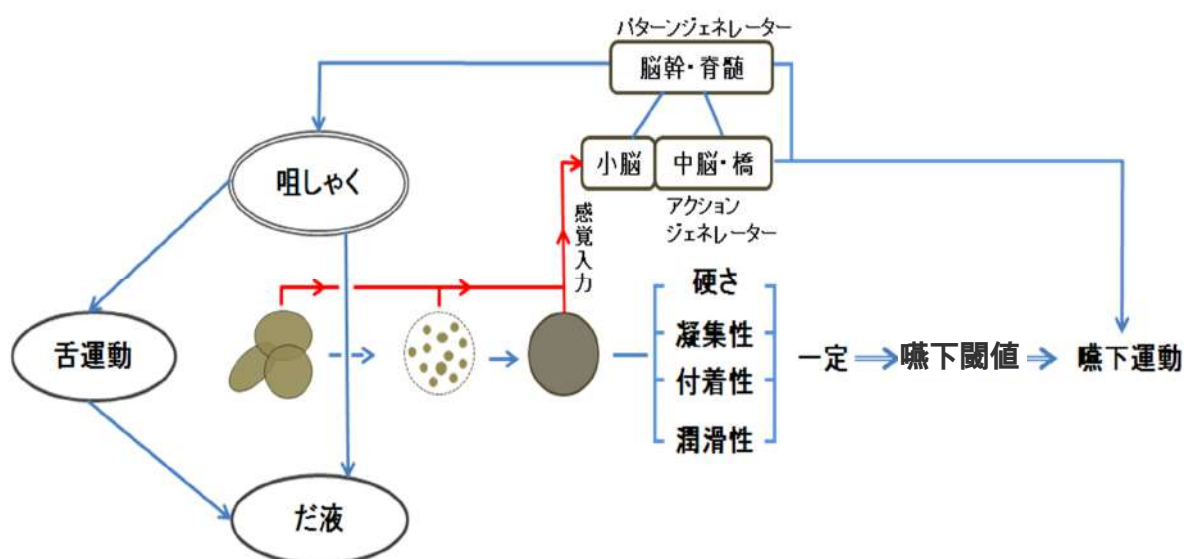
1,850kcal/日・女性1,500kcal/日

エネルギー必要量と身体活動量

- 必要量=基礎代謝量 + 活動に応じたカロリー
- 「日本人の食事摂取基準2015年版」注釈：
「身体活動レベル の場合、少ないエネルギー消費量に見合った少ないエネルギー摂取量を維持することになるため、健康の保持・増進の観点からは、身体活動量を増加させる必要がある」

食事制限ではなく運動量増加
生活不活発の場合の必要栄養量は
低レベルの現状に合わせるのではなく
摂取量を増加して活動量をあげる方針

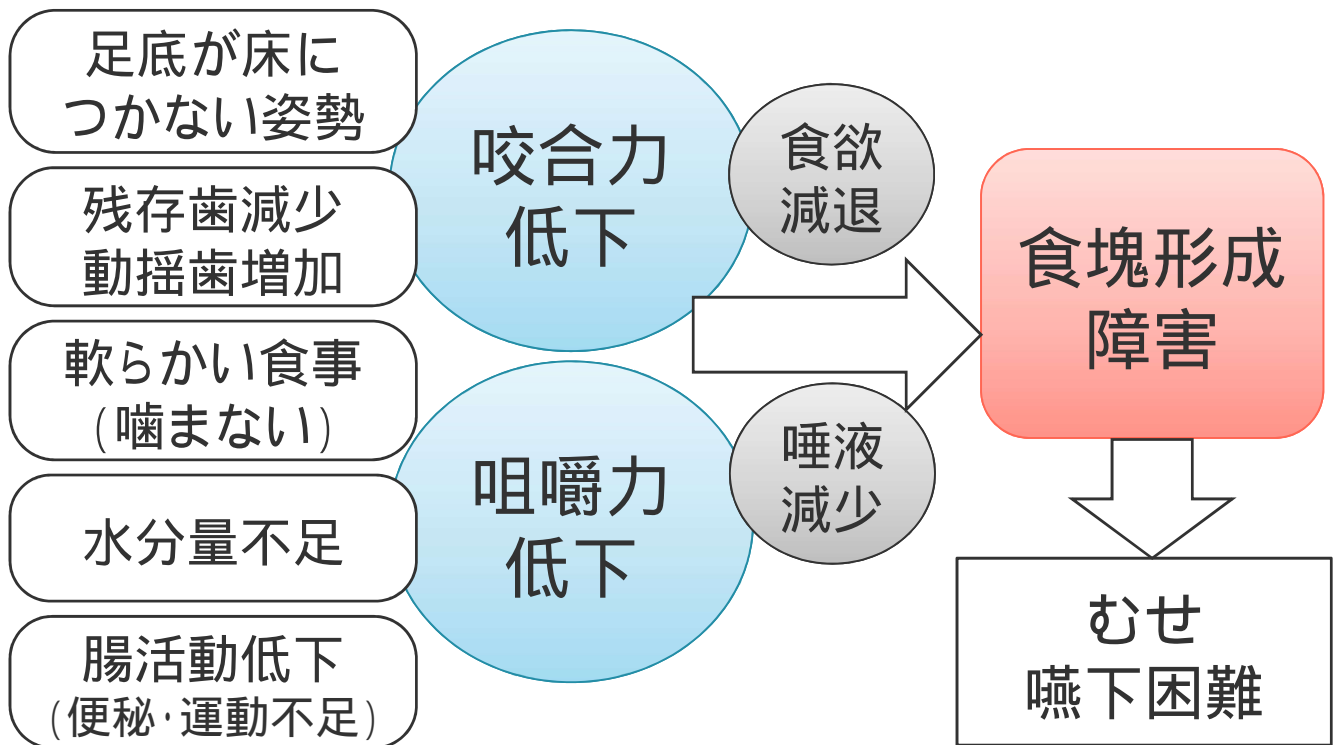
【口腔機能】嚥下よりも咀嚼に注目



食塊の物性をモニター：咀嚼の継続と終了、嚥下運動の開始

舌・口蓋・頬粘膜からの感覚入力による制禦

口腔機能低下の要因



認知機能が維持向上する食事習慣

十分な水分摂取 (1,500ml以上)

十分なカロリー摂取 (1,500kcal以上)

常食 (よく噛む食事・十分な食事量・食物繊維)

義歯の調整 (噛むだけでなく食塊形成に不可欠)

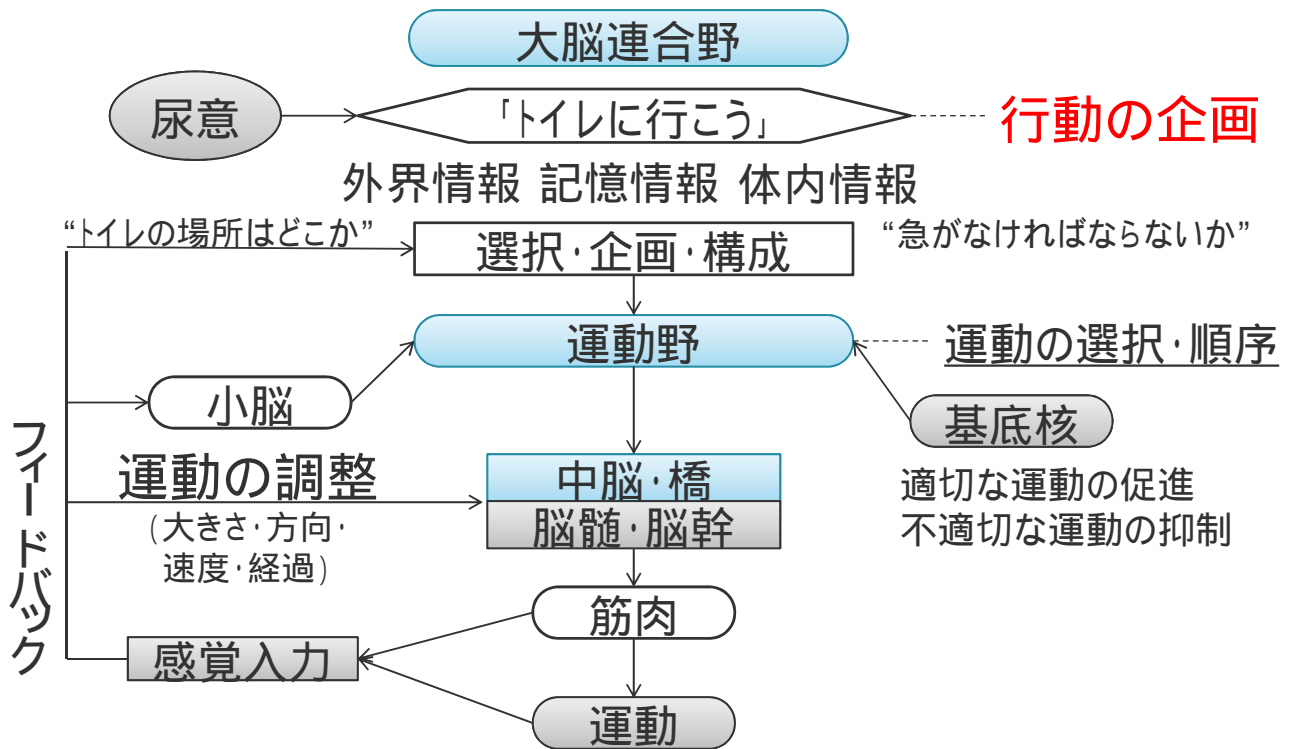
足底を床につける姿勢 (×ベッド上 ×車椅子)

腸機能向上・便秘解消 (水分・歩行・食物繊維)

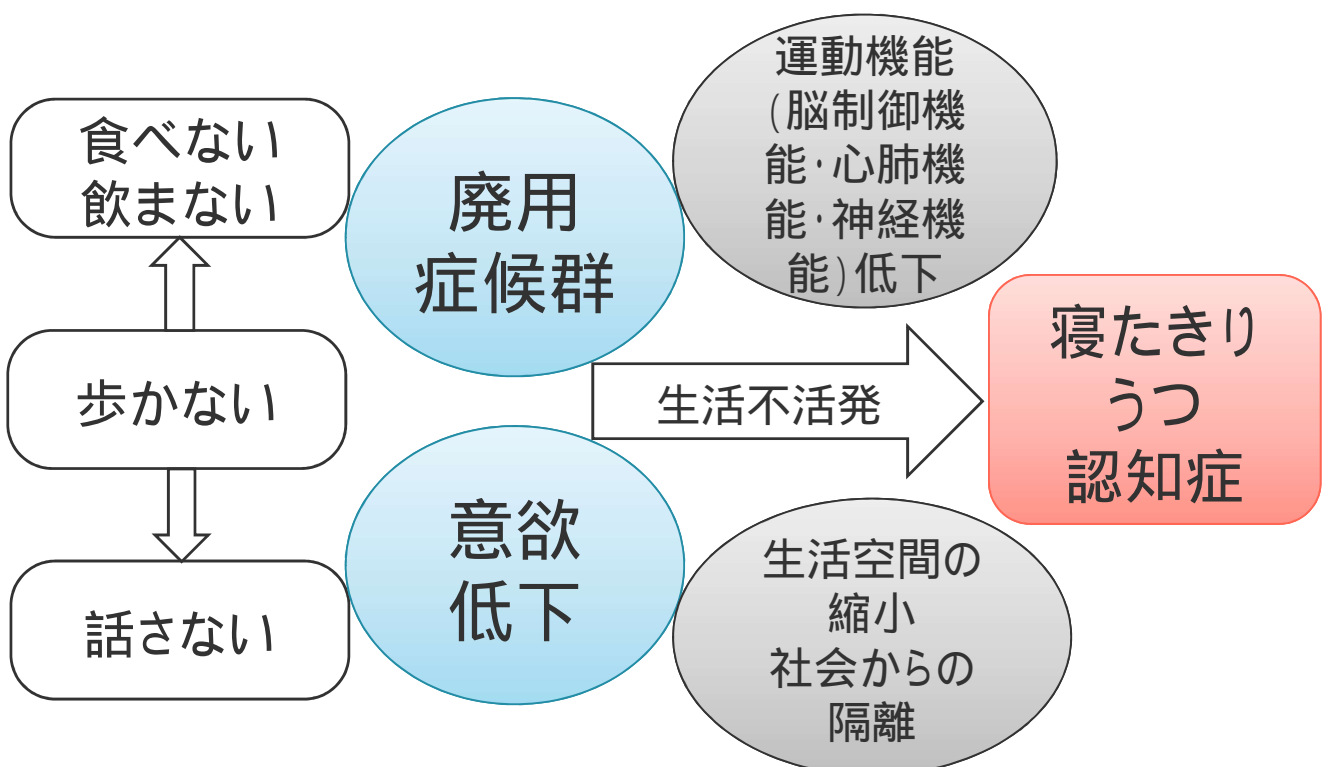
バランスの取れた食生活 (砂糖と塩は減らす)

団らんでの食事 (孤食を避ける)

脳における運動制御機構



歩行しないことによるリスク



認知症に有効とされるアクティビティ

- ウォーキング(全身運動、有酸素運動、30分または2マイル(3.2km)程度)
- レジスタンス運動(いわゆる“筋トレ”だが、低負荷で全身の筋バランス調整が重要)
- 太極拳

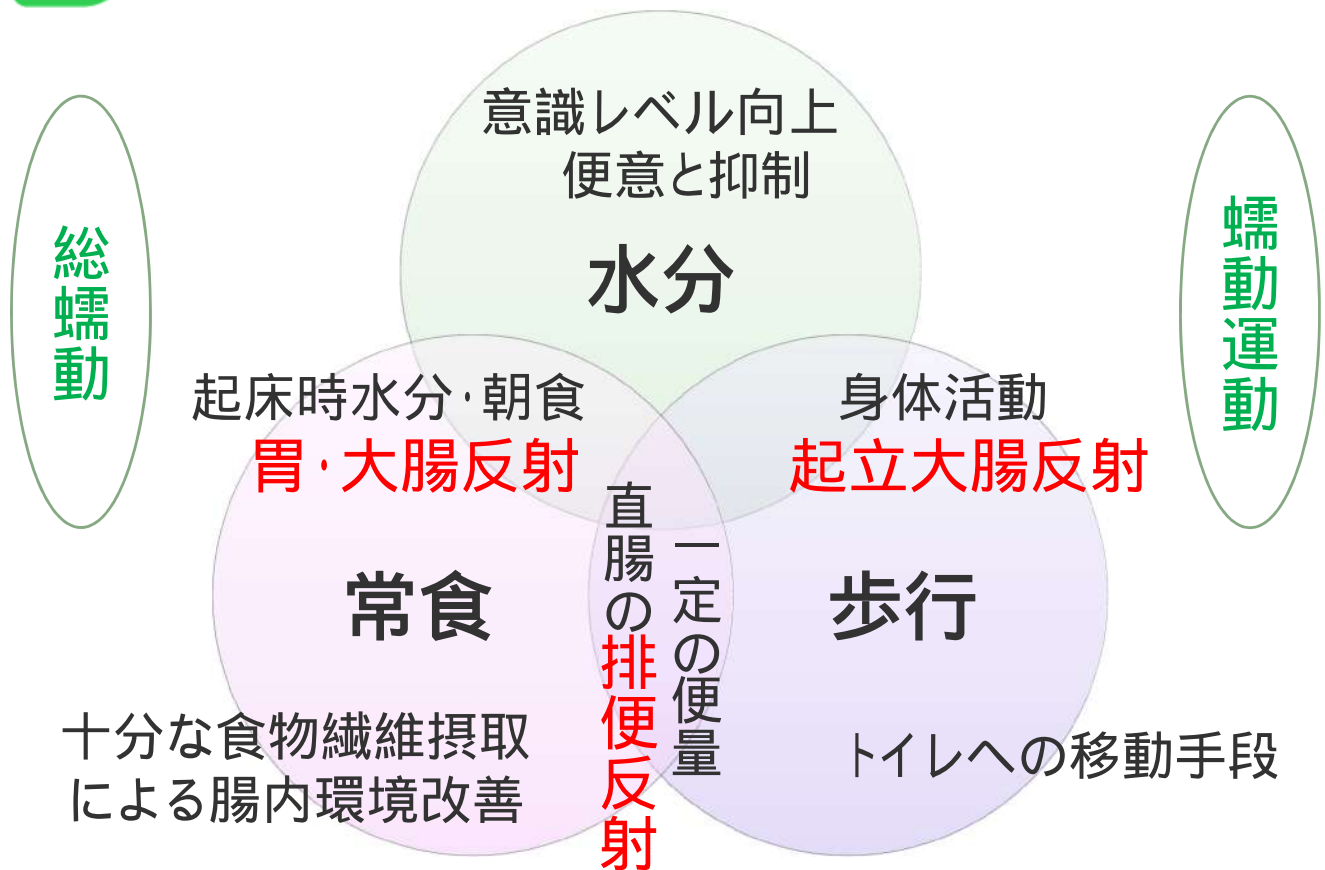
バランスよく動く身体が
こころとからだを活性化する

排便は健康のバロメーター

腸は第二の脳=認知機能に直結

気分や感情をコントロールする
神経伝達物質、自律神経系、免疫系の
中枢

排便における水分・常食・歩行の作用



腸を元気に

- 水分摂取
- 常食 (十分な食事量と食物繊維)
- 歩行
- 規則的な生活 (睡眠覚醒リズム)
- 下剤の不使用 (下剤の常用は、消化器系疾患を見逃したり、腎不全、腸穿孔などを招く)

生理的排便=健康な腸 認知機能向上

認知症を予防・改善するために

生活習慣改善による心身の健康がカギ
水分・カロリー・食物繊維・運動（歩行）
を増やし、便秘を解消

- 脳細胞だけの問題に矮小化しない
（例：学習療法は認知症予防として有効とはいえない
（運動や会話等の社会交流との併用が必要））
- 認知症の多くの要因は、生活習慣に起因する
- 体調を整えることが、認知機能向上に直結する

引用・参考

竹内孝仁（国際医療福祉大学大学院教授）

『ボケは脳の病気ではない～だから防げる,治せる』マキノ出版, 2014
『新版 介護基礎学～高齢者自立支援の理論と実践』医歯薬出版,
2017 他多数

藤田紘一郎（東京医科歯科大学名誉教授）

『正しい水の飲み方・選び方 100歳まで元気に美しく生きる鍵』
海竜社, 2012
『ボケる、ボケないは「腸」と「水」で決まる』朝日新聞出版, 2015
他多数

伊古田俊夫（勤医協中央病院名誉院長）

『40歳からの「認知症予防」入門』講談社, 2016 他多数