

動物病院とツバメの巣

モネ動物病院（江戸川区）

院長 吉屋 覚

先日病院の軒先でツバメが巣立ちました。開業して3年目で初めての事です。

思えば今日まで色々な事がありました。野良猫の避妊去勢に力を入れたいと開業したはよいものの、初日は来院ゼロという悲惨な幕開け。最初の1年は診察よりも待機時間のほうが長かったと思います。

開業してから半年ほど経った7月、ツバメの夫婦が巣作りをしていました。昔から縁起が良いと言わ

れていますし病院も暇でしたので、私もよく様子を観察していました。

ですが彼らはもつと良い場所を見つけたのか、作りかけの巣を残して姿を消してしまい、直後に長女が珍しい病気で長期入院。内心「巣が完成していたら病気になるなかつたのかもしれないのに……」と医療に携わる者らしからぬ事を考えたりもしました。

ちなみに、その当時の経営はまさに火の車で自宅を売却しつつの自転車操業という状況だったの

で、そんな不穏な所で子育てしたくなかったのが、ツバメ達の気持ちなのかもしれません。

翌年、彼らは再び姿を現して作りかけだった巣を完成させました。しかし産卵せずに巣を放棄。今度は妻が2人目を妊娠中に難病にかかり1ヶ月以上の入院。病院経営のほうは昨年ほどではないものの、相変わらず赤字でした。

そして今年の夏。三度巣作りを始め、ある日巣から可愛らしいくちびしが3つ、外に向けられているのを確認しました。嬉しい事はそれだけではありませんでした、なんとその巣立ちから数日後に再び産卵し、雛鳥達が孵ったのです。

運よく巣立ちの瞬間を

見る事もできました。恐らく1度目の産卵で生まれた兄弟でしょうか？

数羽のツバメ達が電線に留まって見守る中、最後に残った雛が親鳥に付き添われ、何度か練習を繰り返した後、家族と共に飛び立っていきました。気が付けば夏が終わっていました。途中雛や巣の落下事故もありましたが、2度も雛が孵り巣立ってくれました。私の家族も過去の難病が嘘のように全員元気に過ごせました。病院のほうも日々忙しさが増し、まだまだこの地で治療を続けていけそうです。

来年の春、ツバメ達がまた姿を見せに来てくれる事を楽しみに、これからも頑張っていくと思っています。



ながた内科クリニック
院長 永田 宏
TEL041-3690707

♠ トレーニングで健常に戻すことも可能

軽度認知障害

● 軽度認知障害は 認知症予備群

軽度認知障害（MCI）を知っていますか。簡単にいうと、認知機能に軽度の障害はみられるけれども認知症ではない“認知症予備群”です。MCIの話の前に、認知症の基礎知識を簡単に整理しておきましょう。そもそも認知とは、脳の

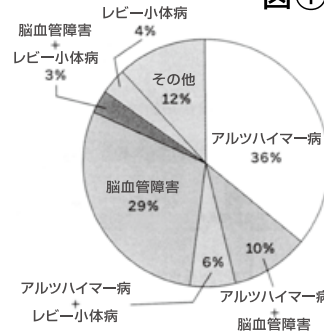
機能のうち知覚や理解、判断、論理などの知的機能の事で、以前、知能と呼んでいた機能を指します。認知機能は通常、加齢とともに低下しますが、すべてが同時に下がるわけではありません。多くの場合、最初に目立つのは記憶の障害です。そのため、認知症の専門外来は「もの忘れ外来」という名称を掲げているところ

が多くなっています。

認知症とは、認知機能が障害されることによって表れる症状群のことで、病名ではありません。「認知症Ⅱアルツハイマー病」と思っている人もいるようですが、アルツハイマー病は認知症の原因となる病気の1つです。そのほかの代表的な原因疾患としては、脳血管障害（脳梗塞や脳出血など）とレビー小体病があり、これらが合併していることもあります。また、パーキンソン病など、これら以外で認知症の原因になる病気もあります。

① しかし、現在ではアルツハイマー病とほかの病気の合併を含めると、アルツハイマー病がかかわっている認知症は全体の3分の2を占めてきています。

■ 認知症の原因疾患 図①



「厚生労働科学研究費補助金認知症対策総合研究事業 認知症の実態把握に向けた総合的研究 平成21年度～平成22年度総合研究報告書」より

● MCIから健常に戻すことも可能

原因疾患が何であれ、認知症の前には、軽度認知障害（MCI）と呼ばれる段階があります。MCIには、まだ厳密な定義がありません。おおむね、本来の認知

機能レベルから低下していると本人や家族などの周囲が感じていて、実際に記憶など1つ以上の認知機能の障害がみられるものの、自立した生活が送れる状態と考えるといいでしょう。

MCIは認知症の一手前、いわば認知症予備群であつて、軽度の認知症ではありません。認知症は、たとえ軽度でも社会生活や日常生活に支障を来しますが、MCIはもの忘れやちよつとした失敗があつても、社会生活や日常生活を送ることができません。ここが大きな違いです。

数です。MCIの人は一般に、治療を受けていても4年以内に半数が認知症に進むとされています。しかし一方で、同じ治療を受けてもさまざまな要因が絡まつて健常に戻る人もおり、その割合は約2割と考えられています。MCIから健常に戻る人を「リバーター」といいます。リバーターになるには、できるだけ早くMCIを発見し、その時点で適切な対策をとることが重要です。認知機能の低下は40歳代から始まつています。もの忘れが増えたなどの変化に気づいたら、まずは受診して、現在の状態を確認しましょう。

わが国のMCIは約450万人と推定されています。認知症が462万人ですから、ほぼそれに匹敵する人数です。

● 痛みの感じやすさで認知機能をチェック

受診のハードルが高いたら、まず自分でチェックするのでもいいでしょう。②のように、脚を伸ばして



次の範囲で自分の感じた痛みを点数化する。0=筋肉に痛みを感じない、10=これ以上無理と感じるほど筋肉が痛い

点数	疑われる状態
0~1	認知症
0~3	軽度認知障害 (MCI)
4	軽度認知障害と健常の境界
5~10	健常

図②

きるだけ高く上げ、持ち上げている太腿を意識しながらその姿勢を10秒間保つて下さい。筋肉に痛みを「感じない」なら0、「これ以上無理と感じるほど痛い」なら10として、その範囲で自分の感じた痛みを点数化します。痛くて10秒間維持できないなら、途中でおろしてかまいません。このテストでわかるのは、感覚神経が受けた刺激を脳がきち

んとキャッチできているかどうかです。脳に刺激が伝わっていないと認知機能が低下していると考えられます。脳の機能が適切に働いているなら、5以上になりますが、認知症の人は0か1で、ほとんど痛みを感じません。MCIの人は0~3と、痛みを感じないか、感じてほんの少しです。また、ふだんの行動や気分などを振り返ることもM

C I 発見の手がかりになります。図③で当てはまるものをチェックしてください。

● トレーニングで認知機能が向上

リストは10項目でA群とB群に分かれています。いくつ当てはまったかではなく、どちらの群にチェックがついたかが大事です。

B群は本来のレベルより認知機能が低下しているおそれがありMCIが疑われます。1つでも当てはまっ

たら専門医の受診が必要で

専門医を受診すると、問診のほか、認知機能を調べ

る検査として広く使われているミニメンタルステート検査(MMSE)や長谷川式簡易知能評価スケール(HDS-R)なども用いて、

■軽度認知障害チェックリスト

A群

- ものの名前が出て来なくなり、「あれ」「これ」を多用するようになった
- 置き忘れやしまい忘れが目立つようになった
- ガス・水道の止め忘れ、電気の消し忘れが多くなった
- 同じものを重複して購入するようになった
- 以前より怒りっぽく、頑固になった

B群

- 以前からの趣味に興味を示さなくなった
- 慣れているはずの道で迷うようになった
- 本やテレビの内容を理解するのが難しくなった
- テレビのリモコンなど使い慣れた道具がうまく使えなくなった
- 本人の話す内容と実際の出来事が大きく食い違うようになった

〈解説〉

A群は健常者でもよくあることで、すべて当てはまってもMCIではありません。B群は本来のレベルより認知機能が低下しているおそれがあり、MCIが疑われます。1つでも当てはまったら専門医を受診しましょう。

図③

総合的な見地から診断されます。血液検査やMRI(磁気共鳴画像)などの画像検査は、原因疾患を突き止めるには有用ですが、MCIかどうかの判断材料にはなりません。

また、MCIは病気ではないので、保険適用となっていない薬はなく、治療は脳を活性化させるトレーニングなどが中心になります。サプリメントを利用する施設もあります。トレーニングの効果を示すデータがありません。メモリークリニックお茶の水でMCIの人を対象に実施した認知アップ

プログラムの結果、参加した人と参加しなかった人の、MMSEの平均得点を比べたものです。1年半参加した人

の得点は参加前より上がっていました。参加しなかった人は下がっていました。

この認知アッププログラムの結果、作業療法士や看護師、臨床心理士などの専門職スタッフがスポーツや音楽活動、ダンス、認知ゲームなどを行っていきます。こうしたトレーニングはリバータになる可能性を広げるだけでなく、MCIの予防にも効果があります。

● 予防に最適なデュアルタスク

トレーニングというと頭の体的な「勉強」を思い浮かべるかもしれませんが、MCIや認知症ではそういう能力はあまり低下し

ません。MCIの予防には、自宅の周囲の地図や子ども
のころ住んだ家の間取りを
思い出しながら描くことな
どがおすすめです。こう
した作業には、言語的記憶
や視覚的記憶、さらに方向
感覚や距離感なども動員さ
れるので、脳にはいい刺激
になるのです。

一度に複数のことを行う
デュアルタスクは、より効
果的です。特に体を動かし
ながら頭も使う行動は脳を
活性化します。

たとえば、文字を思い出
しながら空中にイメージを
描く「宙書」^{あしうり}を歩きながら
行うのです。どういう文字
にするかは自分で「さんず
いの漢字を10」「くさかん
むりの漢字を10」などと決

めます。このような日常生
活のちよつとした時間でで
きる脳への刺激を趣味や習
慣にすれば、無理なく続け
られるでしょう。

● 運動習慣がない人、 好奇心が乏しい 人は注意

認知症になりやすいのは、
運動習慣がない人や好奇心
が乏しい人であることがわ
かっていきます。つまり運動
習慣や好奇心をもつことが
MCIの予防やリバーター
への道につながるわけです。

運動が認知機能を改善す
ることは確認されています。
適した運動は有酸素運動で
す。ただし、散歩程度では
効果はなく、速歩やジョギ
ングなど話ができないほど

の強度が求められます。そ
れまで運動習慣のない人が
急に強い運動を始めるのは
危険ですから、軽い運動か
ら始め、体が慣れるにつれ
て強度を上げていきましょ
う。好奇心が大事なものは、

慣れ親しんだ領域ではあま
り脳の刺激にならないから
です。未知の分野に興味を
もち、新しいことにチャレ
ンジすると、脳が活性化し
ます。

会話も脳を刺激します。
ただし、相手がいつも同じ
人では変化がないので、あ
まり脳を使いません。趣味
のサークルやボランティア
などに参加して他人と話す
機会をつくりましょう。
こうした生活習慣は、認
知症になつてからではなか

なか身につけません。認知
機能の低下は40歳代で始ま
ります。できるだけ早いう
ちに、高齢になつても続け
られる運動習慣をもち、趣
味など仕事以外の世界で人
間関係を広げるなど、脳が
喜ぶライフスタイルをつく
りましょう。それが、MCI、
ひいては認知症を予防
するコツです。

MCIかもしれないと思
つたら、「もの忘れ外来」や
「認知症外来」を受診して、
専門医に相談しましょう。

日本認知症学会の
ホームページ

(<http://dementiaumin.jp/>)
では、全国の専門医リスト
を掲載しています



盆 法 要

30.8.12



彼 岸 法 要

30.9.23

●本山：東京都府中市浅間町2-15-1 〒183-0001
TEL.042-365-7676 FAX.042-336-3888
URL <http://www.jikeiin.jp>

●足立別院：東京都足立区加平1-14-3 〒121-0055
TEL.03-3628-7676 FAX.03-3628-7679

編 集 後 記

▼「盆法要」「彼岸法要」ともに大勢の方々が参加されました。

▼健康チェックコーナーでは「軽度認知障害」を取り上げていただきました。加齢と共に気になります。

▼今年もあと僅かです。どうぞ佳いお年をお迎え下さい。

戊戌師走 合掌

慈 恵 冬季号 No.65

平成三十年十二月一日 発行

発行者 永 田 恵 堂

編集者 長 岡 天 佑

発行所 一八三〇〇〇一

府中市浅間町二十五十一
宗教法人慈恵院編集部

〇四二一三六五七六七六

印刷所 山一印刷有限公司

府中市浅間町三十四一九

〇四二一三六一一五二二二