

自然と共に歩む豊かなくらし

医療法人ふらて会 西野病院
理事長・院長 西野憲史

私が住む北九州市は50年前には若者中心の街であったが、20年前頃より急速な高齢化が進み、全国政令都市の中で最も高齢化率の高い街へ変貌した。

その特徴の一つとして、病院で治療が終わっても自宅への退院が困難となるケースが目立つ様になった。そこで、訪問看護・訪問介護部門を充実し、在宅支援を強化し、又、老人保健施設を開設し、入院医療を済ませた患者さんの自宅復帰への受け皿をつくり、さらに、自宅にいる方々の在宅療養継続の仕組みづくりを行った。又、病院では回復期リハビリ病棟をはじめ、身体機能障害の方々の回復を積極的に行えるようになり、在宅復帰の可能性は高まった。一方、高齢化に伴い、認知症を発症する方が急速に増加した。

認知症の過半をしめるアルツハイマー病（AD）の多くは生活習慣病がその原因になっているため、我々は8年前より認知症の一次予防として高血圧症、糖尿病、高脂質血症の方々を中心に医学的管理を行い、加えて自然（園芸）療法と運動を併せて行っている。この生活習慣病の予防活動は食事療法や運動療法のみでの活動は単調で楽しくないことから、長期間の継続は困難であることが多いが、我々が行っている自然療法との併用は季節感を感じ、植物の成長を楽しむ、又、収穫があるなど様々な楽しみがあり、さらに、活動により仲間が出来、互いのコミュニケーションも深まることから、8年経った現在、1人の脱落者もなく継続できている。この事より、生活習慣病予防改善活動の継続には、自然との関わりを併せて行うことが極めて有用であると考えているに至った。

一方、20世紀の終わりに衝撃的な報告が行われた。動物実験ではあるが「豊かな環境」におくとADの原因と考えられているアミロイドβの沈着が著しく減少するという内容であり、我々も含め世界中の研究者が、「人にとっての豊かな環境とは何か？」について様々な研究を開始した。

そこで我々は軽度認知障害（MCI）・ADの予防を非薬物療法で出来ないかを検討し、認知症の予防・改善を図ることを目的とした二次予防を行うためのNPOを発足した。構成メンバーは我々医療法人・社会福祉法人に加え、大学病院、急性期病院、そして地域住民の方々とで構成した。

様々な非薬物的な認知症予防の文献を調べ、大きな効果をあげている3つの点に注目した。

それは、1. 楽しく頭を使うこと、2. ウォーキングなどの有酸素運動、そして3. 他者とのコミュニケーションであった。

この3つに、我々が10数年以上前から行っている自然（園芸）療法をあわせて、活動を行う事とした。メンバーは地域の高齢者の中からMCIや軽度AD

の人が半分と、正常者（ボランティア）半分から構成された。週1回5時間の関わりで開始より5年経った現在、90%の方が正常化しており、MCI、及び、軽度ADは非薬物的かかわりにより、著しい改善が可能であることが確認された。MCIの予後を見ると改善の可能性40%台、増悪の可能性60%台との報告からみても、我々のこの関わり方はきわめて有効であると言える。

又、この事は医療経済学的にみてもADの発症予防による医療費削減にも道を拓くと考えられる。

さらに、中等度以上に進行したADに対し、三次予防としても自然との関わりが重要であると考えた。二次予防の3本柱の1つである楽しく頭を使う活動に自然の材料を使うなど、昔からなじみがあり、安心して行うことの出来るものを使って行うアクティビティ活動を中心に行った。一人では高い完成度の有る活動を行えなくなった方々に対し、励まし、褒めて、完成までサポートすることにより、達成感や喜びを感じ、認知症機能障害による劣等感や不安を減らすことで進行を予防することに大きく役立つことが出来ている。

人は楽しみや達成感を薬により得ることは難しく、自然との関わりを感じながら身体を動かし、楽しみや仲間を得ることにより、高齢期に多い、無為やうつ等の改善が出来、併せて身体機能や認知機能の維持改善に役立つ医療と自然や農業とのコラボレーションは極めて有用である。このことが「医農連携」の重要性をアピールしたいと考える根拠である。

又、EBMとして脳血流量の低下が認知症の進行に大きく関係するとの報告が多くあり、我々は光トポグラフィーを用いて活動中の脳血流の変化について検討を行っている。

各年代毎に、一定の課題に対し活動中の脳血流量を測定すると、50才代よりその低下が認められ、60才代ではさらにその傾向が強くなる。MCIやADの発症年齢が60才代であることを考えた時、何らかの関係がある可能性を示唆していると思われる。

認知症のない高齢者のアクティビティ活動中の脳血流量は、その種類が違って、全ての活動で増加するのに比べ、中等度以上のADでは自分の興味のある活動では増加するのに比し、興味のない活動中は血流の増加が認められない事が分かった。つまり、中等度以上のADでは興味ある活動のみに活動の効果が期待される為、それぞれの対象者にとって、興味を感じる活動を行うことが認知症の予防・改善に極めて大切であると考えられ、お仕着せのプログラムは厳につつしむべきである事が分かる。さらに、加齢により低下する五感機能についても個別の興味や脳血流量の増加の確認を行いながらの関わりが望ましく、肝要であると考えられる。

我々は自然の中に生まれ、生きている。誰もが避ける事の出来ない加齢により低下していく様々な機能を、出来るだけ正確に評価し、自然と共に楽しみを

感じ、機能を維持・刺激して生きていくことは大切であり、そのことが高齢者にとっての真の豊かさであり、より幸せにつながる道であると確信している。

医農連携の役割は極めて重要なのである。今後、ますます強くなる自己中心主義、ストレスによる精神的負担やDVへの対応にも我々の活動や役割はさらに大きな意味を持つと確信する次第である。