

書 評

人間科学で読み解く幸せな認知症
—認知症の人は「恍惚の人」ではない—

(編著者：加瀬 裕子 / 出版社：株式会社ワールドプランニング)

評：古山 周太郎 (早稲田大学人間科学学術院)

超高齢化を本格的に迎えた日本社会にとって、認知症の人たちへの対策は待ったなしの状況である。2021年の男性の平均寿命は81.47年、女性の平均寿命は87.57年となり、80代の人口は約947万人、90代以上の人口は約259万人となっている。80代の3人に1人、90代以上の2人に1人が認知症と推計されており、その人口ボリュームからも事の重大さがわかるだろう。

さて、本書『人間科学で読み解く幸せな認知症』は早稲田大学人間科学学術院の名誉教授である加瀬裕子先生を編者とし、人間科学学術院の研究者たちにより、“認知症”を共通テーマに執筆された。多彩な研究分野で構成される人間科学の特色をあらわすように、各研究者の専門分野をもとに、認知症への切り口は幅広く設定されている。第1部「認知機能と環境から考える認知症ケア」では、認知症ケアの基本的な考え方と、認知機能の仕組みに基き、認知症ケアのありかたや環境面の配慮の必要性を説明している。第2部「認知症の原因と予防」においては、主に脳や細胞、身体の仕組みから認知症の原因と予防を解説している。



第1部第1章の「人としての認知症ケア」は、認知症とケアについての総説が示される。まず、人間が人間として待遇されるべきという社会正義の下で、認知症ケアをデザインすべきであるとの立場が示され、認知症への考え方、簡易な診断法であるMMSEの紹介、そして現状の治療方法の概説と、早期診断のメリットが述べられている。続いて、認知症の人の社会性に依拠したケアには、家族の役割が重要であるとし、遊びやグループワークを通じて本人の社会性に着目する必要性が説かれる。認知症ケアには、社会的役割や本人の自尊心を育むとともに、生活の質を高めることが不可欠といった、本書を通底する考えが提示される。

第1部第2章の「機能低下を前提とした生活環境の構築」では、認知機能の低下のメカニズムを説明したうえで、認知症の人の安全環境面への配慮の方法が示される。知覚過程、認知過程、記憶過程のそれぞれの機能の説明と、機能低下による影響が整理され、それが日常生活の具体的場面でどのような危険や事故に結びつくのかが例示される。加えて、認知症の人への安全確保のため、フェイルセーフの考え方の大切さと共に、コントラストの強化や、刺激の単純化、住宅のバリアフリー化など環境的な配慮方法が示されている。

第1部第3章の「認知症対応の技術とデザイン」では、デザインの視点から認知症の人でも使うことのできる製品や、やさしいデザインとは何かが論じられている。“JIS高齢者・障害者配慮設計指針”をもとに、聞きやすい聴覚デザインや、識別しやすい視覚及び触覚デザインの事例が挙げられ、ユニバーサルデザインの考え方にも触れられている。さらには、ユーザーの意欲を引き出すデザインをすることの大切さにも論が展開する。

第2部第1章「脳の仕組みからみた認知症」では、脳の老化や脳機能障害と認知症との関係や、認知症予防の可能性が述べられている。代表的な4つの認知症による、脳の器質的変化の詳細な特徴と共に、それぞ

れの認知症にみられる脳の機能障害とその影響についても解説が加えられる。そのうえで、神経幹細胞の活性化による神経細胞（ニューロン）が生まれる割合の増加に関する研究の紹介や、睡眠によってβアミロイドが除去されるといった役割から、認知症予防の可能性が示唆されている。

第2部第2章は、「認知症と脳のリハビリテーション」と題し、神経細胞（ニューロン）と脳の機能局在から脳の連携システムを説明し、脳の可塑性に基づくリハビリテーションの役割について述べている。特に、脳は大人になってからも、練習やその量、また獲得スキルに反応して変化するという可塑性が示され、脳や身体を“使わない”ことによる機能低下の防止のためにも、リハビリテーションの大切さが説かれている。

第2部第3章では、「人はなぜ老化するのか」をテーマに、老化による心身の変化や、血管の老化と認知症との関連性、そして老化の予防は可能であるのかが論じられている。なかでも、高血圧・高血糖や酸化ストレスが認知症を引き起こす危険因子に挙げられ、予防にはこれらの危険因子を増やさないような生活環境づくりや、強いストレスの回避が重要であると説く。アンチエイジング法として例示されている食事の摂取法や、効果的な運動の取り組みは、我々がすぐにでも取り組める内容である。また、老化の謎を解き明かす一つの道筋である、多面的拮抗発現説の解説も興味深い。

第2部第4章は「脳と睡眠」について、体のリズムをかたちづくる睡眠の役割と、脳にとっての睡眠の効果を概説している。人間の脳にはマスタークロックがあり、それが視神経の真上に位置することから、光と体のリズムが強い関係を持っていることが示される。ゆえに、効果的な睡眠には、光のコントロールによる体内時計の調整と共に、昼間の心身への刺激によって睡眠の量と質を確保する必要性が述べられている。

第2部第5章は、「超高齢社会の疾病予防における食の機能性と課題」と題して、食を中心とした認知症の予防の可能性が論じられている。まず細胞内をきれいに保つ仕組みであるオートファジーの説明がなされ、その不全により神経細胞内に異常たんぱく質等の有害物が蓄積することが、神経変性疾患発症の一因となる可能性が指摘される。また、認知症や精神疾患の発症による腸内フローラの役割について、最新の研究の知見が紹介される。認知症予防には、オートファジーを活性化する食品成分の摂取や、腸内環境を整えることの重要性が示される。

各章は独立しており、多様な研究分野から認知症のケアと予防に向けた論が展開されるのだが、読み終えた後に、認知症をきちんと理解して備える大事さに気づかされる。また、認知症の人には、環境面の配慮や伝達のシンプルさ、またある程度の刺激のあるライフスタイルと同時に、本人の社会性や意欲を維持できる取り組みが重要であるとの主張に納得させられる。こういった理解に辿り着くには、多角的な視点をもとに認知症を捉える必要があり、人間科学という領域だけがそれを成し得るといっても過言ではない。ぜひ、人間科学を志す学生たちに本書を手にとってもらい、人間科学の展開性と面白味を味わってもらいたい。

国は、2019年に「認知症施策推進大綱」を取りまとめ、認知症の発症を遅らせ、認知症になっても希望を持って日常生活を過ごせる社会を目指し、認知症の人や家族の視点を重視しながら、「共生」と「予防」を両輪とした施策を推進する基本的な考え方を示した。偶然かどうかはわからないが、本書の第1部と第2部の内容は、この国の示した考え方である「共生」と「予防」に、うまく対応している。認知症の人との「共生」のためには、第1部で示されたような、きちんとした認知症ケアと環境的な配慮が必要であり、高齢者の認知症の「予防」には、第2部で述べられた認知症のメカニズムの理解と、それに基づいた様々な取り組みが不可欠なのである。本書は、「共生」と「予防」を目指して、具体的に施策を推進するためにも有用な知見を与える内容となっている。

ただこの書籍は、決して“認知症ケアにかかわる人々”向けにだけ書かれているわけではない。巻末にあるように、“老後の最終段階を幸せに送りたいと考える人々”、すなわちこれから認知症になるかもしれない高齢者を含めた、われわれにとっても大事なメッセージが含まれているのだ。本書の巻末に「おわりに」と題して、编者から読者にメッセージが送られている。そこに書かれた内容を読めば、あらためてその認知症に対する姿勢に共感させられるのである。