



認知症疾患医療センター

センター通信

【自律神経をご存じですか？】—認知症と自律神経—

医師 中居 龍平

現代人の不安を反映してか、自律神経失調症という名前をご存じの方も多いのではないのでしょうか。一般的に神経系は運動系・感覚系に分類されています。「彼は運動神経に恵まれているね」といった表現などもその分類に立っているのかもしれませんが。



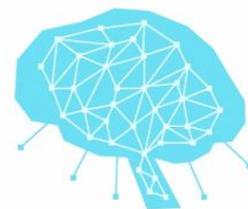
一方で自律神経は交感神経と副交感神経などと機能的な分類で表現されることが多いです。実際に自律神経の神経群は睡眠リズムや眼球の瞳孔の大きさ、心臓の拍動、膀胱排尿機能まで全身にわたって私たちの体を休みなく監視して、適切な情報を各臓器に送りながら機能不全に陥らない努力をしているのです。この機能・役割だけを聞くと体を維持するための縁の下の力持ちといったイメージですが、実は実生活への影響力が非常に大きいのです。

例えば排尿機能一つをとっても膀胱に尿がたまり、たまりすぎない様に適切ところで尿意を催すように交感神経を介して中枢神経に信号を送り、逆に排尿時には副交感神経機能が膀胱壁にある細胞群に作用して排尿行為に至ります。この機能がうまく機能せず排尿トラブルを抱えてしまいますと、日常生活や生活の質に良くない影響を与えてしまうというのは想像できるのではないのでしょうか。

では次に自律神経は、中枢性疾患の代表ともいえる認知症とどのような関係にあるのでしょうか。研修医時代に自律神経の権威といわれる先生

に、食習慣と空腹感覚に関して実に興味深いことを伺ったことがあります。人間は1日3食を習慣にしていますが、絶食時の空腹感是一日中生じるわけではなく、常に食事をする時間帯だけ空腹感に襲われるという事実です。すなわち人は1日3回だけ空腹感を覚えるという事でした。ここから考えられるのは、我々のよく知る睡眠のようにあらゆる生活習慣はある一定のリズムの中で行われ、そのリズムはどこかに記憶されているのではないかという事です。

調べてみますとどうも我々は「ものわすれ」に代表される記憶メカニズムとは別な形で機能しているもう一つの記憶系の存在があり、その記憶系が認知症の治療にも応用できるようなのです。



生活リズムが乱れてしまい、食事内容や食事時間が崩れてしまった独居高齢者が瞬く間に認知症を増悪させてしまうのは日常的に経験しています。とすれば、逆に決まった時間での食事を続けていればもう一つの記憶系への刺激と定着をはかることができ、認知機能全体への効果が期待できると考えられます。認知症の日薬物的治療として、世界中で承認されているのは運動療法のみですが、実はこの運動療法は日々の自律神経系への記憶定着を図る行為だとすれば極めて納得いく結果です。

日々の当たり前の生活リズムの維持こそが、認知機能全体への効果をもたらす事実をすれば、明日からの通勤路での足取りも少しは力が入るのではないのでしょうか。



活動報告

○ 事例検討会を初開催しました

8/31に桔梗ヶ原病院認知症疾患医療センターと塩尻市内の各地域包括支援センターの方々に事例検討会をオンラインで開催致しました。

コロナ禍でもあるため医療者が現地へ行くということはなかなか難しいですが、オンライン上でもこうして地域の方々と直接意見交換を行うことが認知症の方の生活を支えるために大切であり、認知症疾患医療センターのは果たすべき役割であると考えます。

今後もできる限り継続していきたいと考えていますので、よろしくお願いいたします。

今後の予定

○ 地域連携会議

10/21(木) 13:00~14:00(オンライン)
認知症に関する情報を共有し、今後の活動にも活かしていきたいと考えています。関係機関の皆様、よろしくお願いいたします。

○ 認知症研修会

10/21(木) 15:00~16:30(オンライン)
テーマ 認知症と高次脳機能障害の違い
講師 武田克彦 先生
案内は別途ご送付しておりますので、ご確認ください。

心の専門家と神経心理学

公認心理師/臨床心理士 中山聖悟

皆様『公認心理師』という資格を聞いたことがありますでしょうか？この資格は心の専門家の国家資格ですが、2018年に第1回の試験が行われたというとても新しい資格なのです。それ以前も『臨床心理士』という資格で活動しておりましたが、こちらは日本臨床心理士資格認定協会が認定する公的資格で、一部公務員の任用資格になるなど一定の信用を得て来た資格です。

でも【心の専門家】とは何をしているのでしょうか。簡単に申しますと心の問題を抱えている方に対してその分析(心理検査等)を行ったり、支援を行ったり(心理療法、カウンセリング)、メンタルヘルスに関する予防活動を行ったりします。では【心の問題】とは何かというと、ストレスや人間関係といった環境と関係性、うつや不安といった感情面、アルコールや不眠といった病気に関連した行動や考え方などの問題をさします。心理士の仕事はそういった問題を抱えている方と一緒に考えて一緒に答えを探していくお仕事になります。

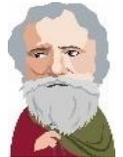
一般的に友人同士やお悩み相談では助言や指示といった「答え」が提示されますが、私たち心の専門家は答えは提示しません。私たちは心の専門家ではありますが、相談に来てくださった方こそがその人の専門

家であり、正解は相談者の心の中に眠っていると考えているからです。その眠っている答えを一緒に探しに行く同伴者が心の専門家です。



さて次に心の専門家と神経心理学の関係ですが、その前に『心』とはどこにあるのでしょうか？なんとなく体の中心、心臓辺りをイメージする人が多いと思います。

この問題は実は歴史が深く、古代ギリシアのアリストテレスは心臓にあるといい、同じくヒポクラテスは脳にある



と言っていました。現代の心理学では脳というハードウェアで働くソフトウェアこそが心であると考え、その脳の働きによって生じる心の問題を科学的に解明していく心理学の一領域が認知心理学・神経心理学であり、私は専門として学んできました。

そんな訳でアルツハイマー病や脳梗塞等の脳疾患によってハードウェア(脳)が機能不全を起こし、それによって生じるソフトウェア(心)の問題に対処するために心の専門家が認知症疾患医療センターに配属されております。ご家族のご相談にも対応致しますので、お気軽にお声がけください。

ちなみに公認心理師と臨床心理士の二つの資格を書いている理由ですが、「臨床心理士」の方が名称がカッコいいからです！



医療法人社団 敬仁会 桔梗ヶ原病院
〒399-6461 長野県塩尻市宗賀 1295
電話番号 : 0263-54-0012
F A X : 0263-52-9315

桔梗ヶ原病院
認知症疾患医療センター
直通電話番号 : 0263-54-7880
F A X : 0263-54-7881
Eメールアドレス : geriatric-medicine@keijin-kai.jp