

中医学から見る「認知症予防と薬膳」



11月23日エッサム神田グリーンホールにて辰巳 洋先生による特別講演会が開催されました。講演テーマの「認知症予防と薬膳」は 最近のニュースでも話題になり、問題にもなっていることでもあり、認知症は遅かれ早かれ自分に無関係なこととは言えず、誰にとっても興味深い課題だと思えます。そして辰巳先生の講演となればぜひ聞きたいと思う会員も多く、募集開始から早い時期に定員に達したという事で各地からの参加者で会場は満席でした。

辰巳先生の講演は、認知症とはどのような病気か、症状と原因、WHOの取り組み、予防のためのガイドラインと、中医学における認知症の認識と病因病機、証に合わせた薬膳処方についてでした。認知症は脳の病気であり ①記憶障害（物忘れ、新しいことを覚えない）②思考能力障害（計算や判断ができない）③言語障害（独り言、同じことを繰り返す）④定向障害（時間、季節、時間がわからない）⑤人格・行為異常（性格、行動の異常）の5つの症状があり、加齢による正常状況ではないもので、アルツハイマー型の認知症患者数は最も多く、患者数の60～70%を占めているそうです。

認知症の病因病機として ①変性疾患による痴呆（アルツハイマー病）脳神経細胞の損傷、 遺伝因子、甲状腺機能低下等による ②血管障害性痴呆（脳梗塞） ③ウイルス等感染性疾患 ④ビタミン不足、薬物による体調異常 ⑤脳腫瘍 などがありますが、特に糖尿病は健常者のアルツハイマー病発症率1.5倍、喫煙、頭を使わない、運動しない、ストレスがある人は2倍、鬱傾向の人は1.3倍発症しやすいそうです。

中医学における認知症への認識は古典の記録からも多く見ることができます。

認知症病位は脳にあり、基本的な原因は腎虚にあり、腎、心、肝、脾、をはじめ五臓と関わることにより様々な原因から発症します。それぞれの証に合わせた食薬、使われる方剤、治療によく使う中薬がありますが、特に開竅薬である石菖蒲について中医学研究機関で研究と臨床応用が進められているという事です。

WHOの認知症予防のためのガイドラインは運動、禁煙、栄養、飲酒量減、認知訓練、社交活動、の他体重、高血圧、糖尿病、コレステロール、鬱症、聴力損失の管理、など、今日から実行したいことばかりです。食事

に関しては野菜や魚を食べない偏食、高脂肪食、水分量、飲酒などが発症の要因となりますが、推奨される地中海食は、植物性食品、魚介、肉類、乳製品など、食材や量のバランスが良く、薬膳処方とともに応用し、取り入れて行くとい食事法だと思いました。

とても興味深い内容で皆真剣に耳を傾け、時に自身のことにも重ね合わせながら、今後にぜひ生かしていきたいと思う講演でした。そして日ごろの生活態度や食の大切さを改めて感じました。辰巳先生、有意義な学びの時間をありがとうございました。

講演前後には書籍ほかの販売もありましたが、限定販売の国際薬膳師会開発薬膳茶は、今年は色もきれいでいつもより多めのセットを用意しましたが好評で完売でした。

毎年開催している講演会ですが、各地で活動する会員が顔を合わせる良い機会でもあります。

皆さま次回もぜひ会場でお会いしましょう。（事業部）