

SBS ニュースレター

Society for Blood Saving

2019年6月 第37号

 血液を大切にする会

発行所：東京都新宿区信濃町 35 番地 信濃町煉瓦館 4F

<http://www.ketueki.or.jp/> TEL:03-5269-1437

発行人：小林 紘一 編集人：大城 俊夫

認知症の方がたとの出合い

特別養護老人ホームでの体験



一ノ渡 尚道氏

医学博士。専門分野は精神医学
慶応義塾大学医学部卒業、医学博士取得、元琉球大学助教授、元防衛医科大学教授、元防衛医科大学校長、前東洋学園大学学長、血液を大切にする会 理事

沖縄での体験

私が初めて特別養護老人ホームと関わりを持ったのは、復帰直後の沖縄でした。琉大保健学部の教員として赴任して1年ほど経ったある日、沖縄本島南部にあるN特養老人ホームの施設長から『アルツハイマー性痴呆のため10日ほど前に入所した80歳半ばの男性Sさんの対応について相談したい』とお話がありました。

『Sさんは戦時中には外地で働いていたようだが、戦後に沖縄へ



引き上げてきて、那覇市で雑用をしながら一人で暮らしていた。言葉の訛りから宮古島出身のようだが確認はできていない。歩行はある程度は可能だが身辺自弁が困難で、会話もなかなか通じない状態であることから、N特養老人ホームへ入所することになった。入所後10日になるが、毎日のように朝食が終わると施設内から忽然と姿を消し、1キロほど離れた森の中で発見される日が続いている。外に出られないようにすると興奮して玄関のガラスを割りそうになることから、対応に苦慮している。薬で何とかならないだろうか」とのことでした。会つて見ると、痩せてはいるが筋

肉質で長身の、いかにも頑固そうな老人でした。

生活史が全く判らないことから、まずは少しでも生活上の手掛かりを得るために、担当者を決め、可能な限り自然に穏やかに話しかけることを繰り返すことにしました。

そのような試みの数日の間に、不明瞭ながら『シンガポール』、『ショウナン』という固有名詞が確認されました。当初は『ショウナン』の意味が判りませんでした。

中には日本では『シンガポール』を『昭南』と呼んでいたことが判ったことから、Sさんは、戦争が終わるまでシンガポールで働いていた可能性が高いことが推測されました。しかも、失踪後に発見された場所は、決まって1キロほど離れた森の中であること、そこで樹の幹や葉に触っていたと

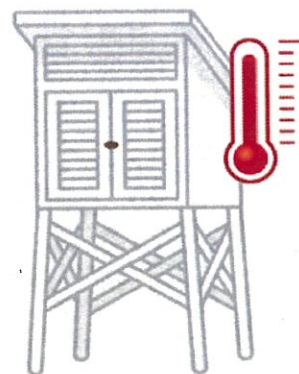
のことから、もしかしたら、あの有名な『昭南植物園（現在のシンガポール植物園）』で働いていた可能性も考えられました。案の定その確認をすると、表情や態度に反応が認められたことから、誰からともなく提案があり、試しに、昔は植物園に必須の『百

葉箱』を作って使わせてみることにしました。

驚いたことに、百葉箱を設置しSさんへ丁寧に提供してから、朝と昼食後施設内の林の陰にある百葉箱の周りを職員同伴でゆっくり回り、周りの樹々の様子を眺めながらベンチで少し休むだけで、後は屋内で穏やかに過ごすようになりました。

入所当時のSさんの認知症はかなり進んだ状態と考えられました。しかしそれでも、昭南植物園で働いていたころの生活は、心穏やかな体験としてSさんの思い出の中に生き続けていたものと思われました。

この体験から私は、認知症であろうとなかろうと、会話が通じようと通じまいと、施設へ入所しているお年寄りに寄り添って、根気よく語りかけ続けることの大切



切さを学ぶことができたように
思います。

H特別養護老人ホームでの体験

3年ほど前から私は、人生最終の仕事として、西多摩郡にあるH特養老人ホーム（定員100名、その7割ほどが認知症を伴う）へ、週に2日だけですが通っています。

そこでの私の主な仕事は、入所老人の一人ひとりと『お喋り』をすることです。他には時間の許す限り『歌を唄う会』と『体を動かす会』と『園芸の会』へ

も勝手に出席させてもらっています。その理由は、歌を唄っているときや体操やボール遊びをしているときの皆さんの様子は、また、花やスイカ、カボチャ、ジャガイモ、サツマイモ、トマト、大根、カブ、メロンなどの種をまき、成長を眺め収穫し試食するときのうれしそうな様子も、『お喋り』をするときにとても役に立つからです。もちろん、いくら唄っても、ボール遊びをしても、園芸をしても、参加している人の多くは直ぐに忘れてしまいます。しかしそれでも、このような活動は、

参加した人たちに心地良い刺激を与え、気持ちも穏やかにしてくれるようです。

老人ホームで働いて3年、その間に沖縄での体験ほど劇的ではありませんが、多くの貴重な体験を積むことができた。その中でも殊に感動することは、たとえ認知症の症状が進み会話がほとんど成り立たないようなお年寄りの場合でも、気持ちの通じ合う糸口に突然出会うことが稀ならずあることです。

そのようなことから、これからもしばらくは、特養老人ホームへ入所しているお年寄りの皆さんが、安心して穏やかに施設の生活に適應してほしいものと願いつつ『お喋り』を続けたいものと思っています。



認知症・脳卒中の予防のための

葉酸の効果



蒲原 聖可氏

徳島大学医学部卒業、徳島大学大学院修了、医学博士取得、米国立ロックフェラー大学、東京医科大学、現在、健康科学大学客員教授・DHC特別研究顧問・日本統合医療学会理事。

健康寿命を延ばすには

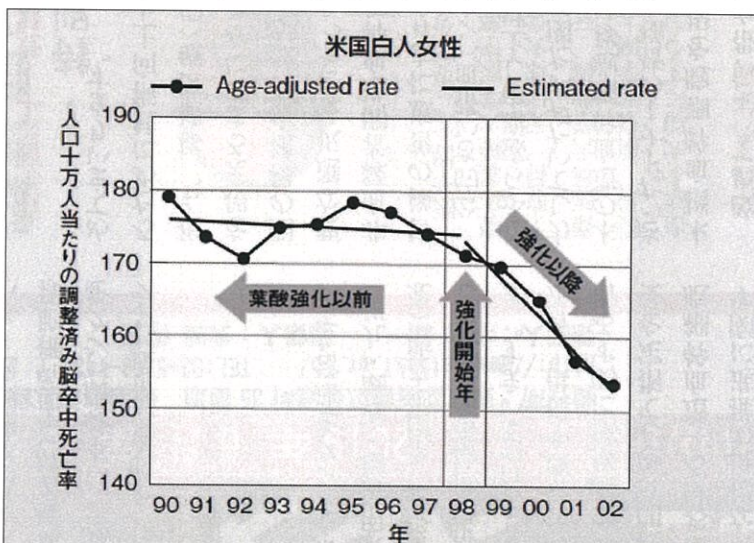
厚生労働省の調査によると、介護が必要になった原因は、第1位が認知症、第2位が脳血管疾患（脳卒中）、第3位が高齢による衰弱です。したがって、健康寿命の延伸には、これらの疾患の予防策が必要となります。具体的には、適切な食事、運動、適正体重の維持、禁煙は当然でしょう。これらに加えて、現時点で

のエビデンスを俯瞰するとき、サプリメント・健康食品の適正な利用が、健康寿命の延伸に貢献できます。

米国では認知症が減少

健康寿命延伸のための取り組みで最も急がれるのは、認知症

の1998年に、葉酸の食品への添加を義務付けました。その結果、翌年から脳卒中の死亡率が減少しています（図1）。米国では葉酸強制添加により脳卒中死亡率が減少）。また、米国では、2000年比べて、2012年の時点で、認知症の有病率が24%も減少したのです。



米国では1998年の葉酸強化により脳卒中死亡率が著減

図1. 葉酸強化による脳卒中死亡率

葉酸の働き

ビタミンB群の一種の葉酸は、血中の悪玉アミノ酸のホモシステイン値を下げることに、脳卒中（脳梗塞）などの動脈硬化性疾患、認知症・アルツハイマー病を予防する働きがあります。

ホモシステインは、たんぱく質代謝で生じるアミノ酸であり、高ホモシステイン血症が、動脈硬化性疾患や脳萎縮のリスクとなります。

葉酸は、ビタミンB6、B12とともに補酵素として作用し、ホモシステインをメチオニンに代謝し、高ホモシステイン血症を改善します。葉酸の摂取が十分でない場合には、脳卒中、心筋梗塞、認知症、うつ病、骨粗鬆症などのリスクが高くなります。

日本の基準では 葉酸が足りない

「日本人の食事摂取基準（2015年版）」では、葉酸の推奨量は1日240 μ gとされています。この基準では、葉酸欠乏による巨赤芽球性貧血を予防するには有用ですが、動脈硬化や認

知症を防ぐためには十分とはいえません。

一方、米国やWHOの基準では、1日あたり400 μ gに設定されています。

健康寿命を延ばすために必要な葉酸の量は1日あたり400 μ gであり、平均的な日本人の摂取量は、これを大幅に下回っています。例えば、平成29年「国民健康・栄養調査」では、男女平均で1日あたりの葉酸の摂取量は281 μ gでした。

米国では医療費が削減

米国では、1998年に食品医薬品局（FDA）が穀物製品への葉酸添加を義務化した結果、脳卒中の死亡率が、翌年から顕著に減少しました。葉酸の強制添加による各種の疾病予防効果は、開始前の推計を大幅に上回り、公衆衛生上の大成功例となりました。

さかど葉酸プロジェクト

日本では、埼玉県坂戸市が女子栄養大学と共同で、「さかど葉酸プロジェクト」を実施し、食品からの葉酸の摂取を啓発した

結果、葉酸の摂取量が増加し、血中ホモシステインの値が下がるなどの結果が示されています。なお、坂戸市では、葉酸の推奨量を400 μ gとしています。

境町葉酸 サプリメントプロジェクト

茨城県境町は、DHCとの公民連携事業として、2017年9月から「境町葉酸サプリメントプロジェクト」を開始しました。これは、健康寿命延伸策として葉酸サプリメントを活用するという点で、日本初となる健康づくり事業です。（図2境町葉酸サプリメントプロジェクトの案内チラシ）

このプロジェクトは、65歳以上の希望者1,000名を対象に、1年間、DHC葉酸サプリメント（葉酸400 μ g、ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンB12含有…30日分258円）を摂取してもらう取り組みです。現在、3年計画の2年目の取り組みが進行中です。

おわりに

境町葉酸サプリメントプロジェクトは、安価なビタミンサプリメント製

品を用いた健康寿命延伸のための取り組みであり、行政課題の解決を目指す新しい公民連携事業として注目されています。葉酸は、認知症・脳梗塞を予防するエビデンスが確立していることから、セルフケアでも広く利用されることが望まれます。

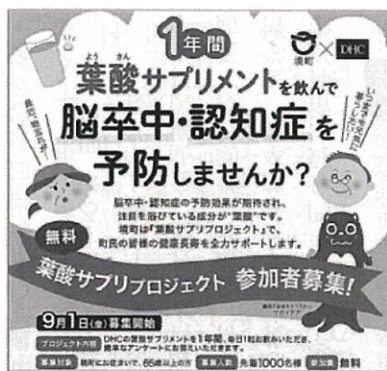


図2. 葉酸サプリメントプロジェクトの案内チラシ

事務局だより

先月、5月10日に第29回理事・監事・幹事会（兼定時総会）が開催されました。

主な内容は、次の通りです。

議題Ⅰ・平成30年度事業報告
及び収支決算報告

議題Ⅱ・令和元年度事業計画
及び予算案について

夫々について決議の結果、全会一致

で承認・可決されました。

議題Ⅲ・「第13回血液を大切に
する会議演説」開催の件

今回は、開催場所が変更になり、
左記のとおり決定いたしました。

日時：令和元年10月17日（木）
14時～17時

場所：四谷区民ホール（新宿区内藤
町87番地 四谷区民センター 9階）

講演Ⅰ・順天堂大学大学院医学研
究科病院管理学教授 小林弘幸先生

演題：「健康の正体／自立神経
を整えて元気で長生きする方法」

講演Ⅱ・公益財団法人 日本水泳
連盟アスリート委員 星 奈津美氏

演題：「病をのりこえて得たもの」

実演・本会副代表理事 大城俊夫
「内科的レーザーによる各種痛み
の体験治療」

会員の皆様には、別途ご案内を差
し上げます。

【御問合せ】

一般社団法人

血液を大切にする会 事務局

TEL 03-5269-1437

FAX 03-5269-1410



非血縁者間造血幹細胞移植

累計症例 4万例突破！

日本赤十字社は移植医療を支えます

各地にさい帯血バンク

日本赤十字社は平成26年に施行された「移植に用いる造血幹細胞の適切な提供の推進に関する法律」における「造血幹細胞提供支援機関」として指定を受け、造血幹細胞移植に関する情報の一元的な管理や提供、普及啓発活動等を行っています。また、「さい帯血供給事業者」としても許可を受け、全国4力所（北海道・関東甲信越・近畿・九州）で、さい帯血バンクを運営しています。

訳：骨髓・末梢血幹細胞移植22,929例、さい帯血移植17,118例を超えました（下図）。

改めて、さい帯血及び骨髓・末梢血幹細胞を提供して下さったドナーの皆様をはじめ、日本の造血幹細胞移植の発展に尽力していただいた関係者の皆様に心から感謝申し上げます。

公的さい帯血バンクにおいては、皆様の善意により、ここ数年、非血縁者間造血幹細胞移植の重要な選択肢となったことで、年間の移植症例数が1,300件を超えるまでになりました。今後も、移植医療への貢献を続けるために技術向上とPR強化に努めてまいります。

日本の造血幹細胞移植は世界に誇れる成果を上げている

国内における非血縁者間の骨髓移植は平成5年に、非血縁者間の末梢血幹細胞移植は平成23年に1例目が実施されました。また、非血縁者間の臍帯血移植については平成9年に1例目が行われ、日本の造血幹細胞移植は医療関係者、骨髓・末梢血幹細胞・さい帯血を提供していただいたドナーに支えられ、世界に誇る成果を上げています。

症例が右肩上がりに

本年3月、公的さい帯血バンク及び（公財）日本骨髓バンクを介した非血縁者間造血幹細胞移植（骨髓・末梢血幹細胞・さい帯血）の累計症例数が4万例（内

若年層ドナー登録対策

また、骨髓バンクのドナー登録

日本赤十字社は、さらに安心しながら、一人でも多くの患者さんへのちをつなぐチャンスを提供するため、事業を推進して参ります。

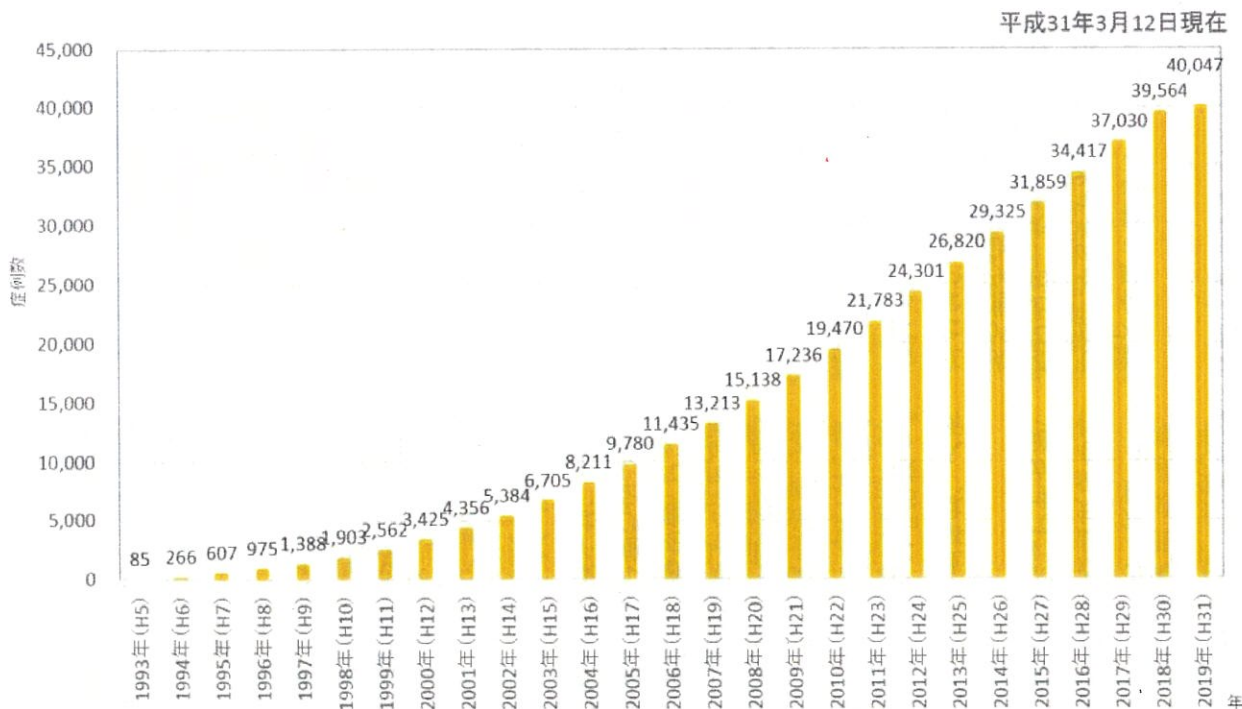


図1. 非血縁者間造血幹細胞移植数（累計）