

65歳から脳を守ろう理事長コラム

第1回令和6年（2024年）5月

「65歳でひと区切り、あと10年間は元気で過ごしたいなあ」

働き盛りの40から50歳代のがん罹患、心筋梗塞や脳卒中は、本人だけでなく一家の大黒柱の負傷ということで、配偶者、就学中の子供に大きな負担がかかります。普段の健康診断、人間ドックで血圧、血液尿検査、心電図、レントゲン検査などはこれら疾患の早期発見に役立ちます。



そうやって元気に65歳まで（人によっては60から75歳でしょうか）働いて、無事仕事に一区切りがついてさてこれから的人生どうやって過ごしていきたいかと考えることになります。



これまでできなかつた山登りなどの趣味に時間を使いたい、ゆっくり過ごして機会があれば週に2、3回無理なく働きたい、現役世代と同じぐらい仕事をしたいなどいろいろだと思いますが、共通して思うことは、身体や精神が病んで配偶者、子供に迷惑をかけたくない世話をかけたくないということではないでしょうか？

現役世代のように がん 心筋梗塞 脳卒中を用心していれば大体大丈夫というのとは違って、65歳からはいろいろな原因で日常生活に支障をきたすことになります。



現在 高齢者要介護疾患のトップ2は脳卒中と認知症です。さらにパーキンソン病・パーキンソン症候群とそれに伴う転倒・骨折、高齢者てんかん、認知症・脳卒中・パーキンソン病等での嚥下機能低下に伴う誤嚥性肺炎を含めると、高齢者で介護が必要となる疾患の半数以上は脳神経疾患が背景に潜んでいることになり、これら疾患の発症は70から80歳にかけてピークになります。



脳神経疾患以外には整形外科的疾患（脊椎、関節疾患）、呼吸器疾患、心不全なども高齢者の要介護原因として重要です。



本コラムでは65歳以上の方を念頭に、次の10年間社会生活、日常生活を自立して送れるように、脳神経疾患早期発見、予防の観点からいまできることを定期的に情報発信していきたいと思います。

脳卒中を防ぐ、認知症を防ぐ、寝たきりになるのを防ぐ、そういった観点から各3から4回シリーズで解説していきたいと思います。気楽にお読みいただければと思います。

