資料２　著者 和田秀樹「80 歳の壁」から「認知症」
関連部分をプロローグから一部抜粋

認知症は必ずやってくる。ならば今のうちにしたいことをする。

ひとはなぜ、認知症になるのだろうか?　答えはとてもシンプル、年をとるからである。ただし、高齢になってから発症する認知症の多くは、とてもゆっくり進行する病気である。じつは発症の 20 年前から少しずつ進行しているのだが、ほとんどの人は気づかない。そして発症後も進行は続き、止めることができない。つまり、認知症は病気というより「老化現象」に近いものであり、年をとると誰にでも起こる症状というわけである。「認知症の発症年齢」のデータをみても、それは明らかである。

60 代：１～2%、70 代前半：3～4%、70 代後半：10%、
80 代前半：20%、80 代後半：40%、90 歳：60%、95 歳：80%

そうした事実から導かれる正解は、やはりこれしかない。
「いまのうちに、どんどん好きなことをして、楽しく生きること。」

第３章　ボケ、認知症の壁を超えていく

1. 認知症の誤解。思い込みがみんなを不幸にする

認知症は「もの忘れ」から始まる。

次に起こるのが「失見当識」。場所とか時間の感覚が悪くなり、道に迷うとかいまの時間が分からなくなるという現象。

その次に起こるのが「知能低下」。ここでは目立った知能低下のこと。人の会話が分からなくなるとか、本を読んでも読めない。認知症には段階があるのに一口に「認知症」と断じてしまう。5 分前のことを覚えていなくても、話してみるとちゃんと会話ができる。あるいは、道に迷いまくっているのに「月刊文芸春秋」を読んで、理路整然と意見を言ったりする。つまり、知能はまだしっかりしている。

2. 知らない不幸。生きる知恵は残っている

ところが、世間は認知症に対して「ボケたら何も分からなくなる」という画一的なイメージを持っている。ボケたら「あれはダメ」「これも危ないからダメ」と本当はできることまで取り上げられてしまう。まだまだ残存機能はたくさん残っているのに「認知症」の一言で、それらを全て奪われてしまうことが起こっている。

せっかく頑張ってきた晩年がこれではあまりに悲しすぎる。確かに高齢になると、機能面は衰えるかもしれない。しかし、人生を生き抜いてきた「知恵」は衰えない。もの忘れをするようになったけど、人との相談事はうまくなるとか、ある意味、新たな力もついてくる。知恵がらみのことに関しては、認知症の症状が出てからでも優秀な人が結構な割合でいる。これを知っていれば、本人も家族も、もっと幸せに過ごせると思う。

3. 認知症は幅のある障害だと知ろう

認知症への勝手な思い込みはまだある。「ボケたら徘徊する」というのもその一つ。

認知症は、基本的には老化現象である。つまり、少しずつ大人しくなっていくのが通常のパターンで、家に閉じこもる人のほうがずっと多い。専門的な用語を使うと、認知症は「スペクトラム障害」と考えられるもので、軽度から重度まで幅のある障害なのである。「認知症になったらもう終わりだ」などと、絶対に決めつけないで欲しい。誰に何を言われようが「まだまだできることがある」と残存能力をしぶとくキープして欲しいと思う。

4. 認知症を遅らせる方法。薬より頭を使う方が有効

一般に、認知症は早期発見が大事だと言われるが、今の医学の現状では「少し効くかもしれない」というレベル。私は物忘れが始まった段階では、むしろ医者に行かない方が良いと思っている。本当に大事なのは、認知症と診断されることではなく、認知症の進行を遅らせることのはずである。認知症の進行を遅らせる最良の方法は、頭を使ったり、体を動かし続けたりする事だと私（著者）は考えている。その根拠となる実証結果もある。

以上