

歩行速度

情報の手に入りやすい時代である。目新しいものが次々と生まれる。それが益するものかどうかは、使い次第である。

「家内のうるさいこと」と嘆くのは81歳のAさん。奥さんは、「この頃、夫の歩く速度が遅くなった。認知症が心配。もっと早く歩くようにほしい」と、一歩も引かない。そういえば、最近、「歩行速度の低下に記憶力の低下が加わると、認知症のリスクが25倍増加する」という論文があった。奥さんは、何かで知ったのだろうか。

もともと、歩行速度の低下は、認知機能低下の指標になることは知られている。ま、当たり前のことだ。年を取れば、自然と、歩くのは遅くなる。そして、軽いもの忘れもする。認知症の人が増えるのも事実だ。さらに、大掛かり調査をして、25倍も認知症の危険性が高まるなどと具体的な数字を出させると、インパクトは強い。奥さんとしては、黙っておれない。夫を認知症にさせないためには、有酸素運動が一番だ。で、いよいよ、「よし、いよいよ、速く歩いて」ということになるのだ。

でも、Aさんには、パーキンソン病や正常圧水頭症などにみられるような特徴的な歩行障害はない。病的なサルコペニア（加

齢性筋肉減弱現象）やロコモ（運動器症候群）もない。念のためにもの忘れのテストもしたが、異常はみられなかった。

そして、Aさんは、加齢のせいかな歩行速度が遅くなってきていることは自覚しているのだ。もちろん、遅いといっても、横断歩道を青信号で楽々と渡り切れる。だからこそ、逆に、ゆっくりに歩くことで散歩を楽しんでいるのだそうだ。というのに、「やれ足で。息が弾む速度で」などと言われるのは、歩くことさえイヤになるではないか。奥さんの気持ちは分かるが、あまり欲張ってはいけない。

（石黒修三クリニック・脳神経

外科医・8/29北國新聞掲載）