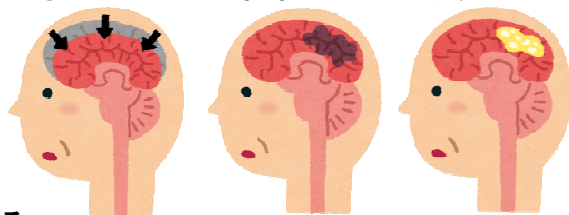


## 今月のテーマ

### 認知症の原因:アミロイドβ(脳のゴミ)とは?

#### 【アミロイドβとは】

脳内に溜まるタンパク質の一種で、健康な人の脳にも存在する物質です。通常は脳内のゴミとして短期間で分解・排出されますが、実は40～50歳代から徐々に蓄積していき、20～30年経過した、70～80歳で認知症を発症する事が分かってきました。将来の認知症のリスクを下げたいならば、40～50歳代から、対策していく事が望ましいと言われています。



#### 【具体的な対策】

##### ①認知症予防検診を受ける

MCI(軽度認知障害)スクリーニング検査

##### ②生活習慣病を予防・治療する

生活習慣病は認知症の発症に関与する為、予防・コントロールが重要!

##### ③適度な運動をする

筋トレで筋肉を刺激+有酸素運動で血流を促す

##### ④栄養バランスの良い食事

和食もいいですがWHOのガイドラインでは

認知症予防に最適な食事の例として

『地中海食』が提案されています。

##### ⑤喫煙・お酒の飲みすぎはNG

##### ⑥質の良い睡眠をとる様に心がける

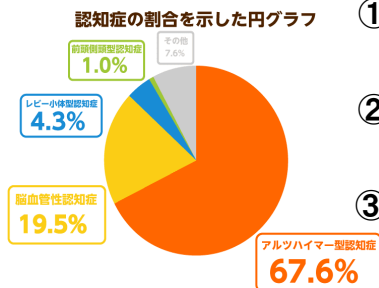
##### ⑦社会的な活動に携わる



※地中海といってもオリーブ油は必須ではありません。

#### 【家族が認知症かも・・・】

##### ・認知症の種類と症状



①アルツハイマー型・・・物忘れ、時間・場所の認識ができない。

②脳血管性・・・脳の疾患が原因で発症。記憶・判断力・言語障害、感情失禁など。

③レビー小体型・・・幻視、パーキンソン症状(筋肉のこわばり)、睡眠時に大声を出す等のレム睡眠障害。

・『物忘れ外来』に受診しましょう。

症状が軽い段階で認知症と気づき、適切な治療を受けられれば、薬で進行を遅らせたり、症状が改善する可能性もあります。

#### 【認知症の人の為に家族が出来る事】

##### ①早めの受診を!

##### ②知は力なり。認知症の正しい知識を身に付けよう!

##### ③介護保険など、サービスを積極的に利用しよう!

##### ④経験者は知恵の宝庫。ネットワークを広げよう!

##### ⑤自分も大切に、介護以外の時間を持つよう!

##### ⑥往年のその人らしい生活を家族で話し合い、サポートしよう!



#### 担当者コラム

毎年9月21日は“世界アルツハイマーデー”。認知症は誰もがなり得る身近なもの。本人と家族がいかにストレスを溜めず過ごせるかが重要です。近年、介護と育児のダブルケアが社会問題になっています。『孤独』『うつ』『虐待』など。時には肩の力を抜いて、気分転換にお薦めの絵本をご紹介します。『認知症世界の歩き方』『いっさいはん』介護や育児の大変さや面白さがたくさん詰まっています^^



いそむらファミリークリニック