



健康コラム その症状、もしかして認知症！？

最初に突然ですが、二つの質問です。

「昨日の朝食(もしくは昼ご飯)は何でしたか?」「最近、気になったニュースには何がありましたか?」

どちらの質問にもすぐに答えられましたでしょうか?若い頃には記憶力にけっこう自信があったのに、最近、人の顔と名前がすぐに一致しない、医者からもらった薬を飲んだかどうか自信がない、なんてことはよくある事ですよ。人の寿命が長くなるにつれ、記憶力や理解力が落ちてくるのは仕方がない事ですが、これが生活に支障が出てくるほどひどくなると、それはもしかして認知症の症状なのかもしれませんよ?

私自身も普通の診療で「先生、これって認知症の症状なのでしょうか?」と患者さんから尋ねられる事がよくあります。

自分から病院で心配になって尋ねる事が出来る方は、だいたい心配ない事が多いのですが、その時に最初に聞いた二つの質問をすると、本当に治療が必要な認知症の方は、この質問の答えが出てこないことが多いのです。

物の名前や人の名前がすぐ出なくなっても、ヒントを与えると思い出したりする場合は記憶機能は壊れていない証拠で、これは良性的(加齢性の)物忘れのことが多く、アルツハイマー型認知症をはじめとした認知症の初期症状の場合、短期記憶(直前の記憶)が障害されます。

二つ目の質問の答えで、「古い話をしたり」「返事があいまい」、「忙しくてニュースは見えてない」などとその場を取り繕う場合は認知症の存在を疑います。

はっきりと認知症と診断できなくても、家事や仕事の段取りが上手く出来なくなる、などの些細なことでもすぐに怒りようになる、などの性格変化、元気が無く憂鬱な感じになった、あちこち身体の不調を訴えるようになった、などの初期の症状、日常生活上のヒントなどが家族の話から聴取された場合は、軽度認知障害(MCI:Mild Cognitive Impairment、数年のうちに認知症に移行する場合がある)の可能性があります。

次の5つにあてはまれば、軽度認知障害を疑います。

- | | |
|--------------------------|--|
| 1. 物忘れを自覚している。周りの情報でもいい。 | 2. 客観的に記憶障害がある(新しいことを覚えられない、維持できない、思い出せないこと) |
| 3. 認知機能は保たれている | 4. 日常生活は基本的にできる |
| | 5. 認知症ではない |

軽度認知障害の場合、(CTやMRIといった)画像診断や血液検査などでわかるものではありませんが、早期発見の新兵器として「脳血流シンチ(SPECT)」「(アルツハイマー病に多く見られる脳の帯状回後部の血流が低下していないかを検査するもの、大学病院などの大きな病院にある事が多いが、保険適応されるかどうかは難しい)」という画像診断もあります。

家族や自分の認知症が心配になったら、思い切って「物忘れ外来」を受診して、きちんと検査してもらっても良いかと思います。

さて、認知症の予防はどうしたらよいかというと、これはなかなか難しい所もありますが、アンチエイジングと同じで、確かに若々しい人ほど認知症の患者さんは少ないなあ、というのが僕たち臨床家の印象です。

そのため、魚、野菜、果物を多く取る、ワインを適量飲む(赤ワイン)、有酸素運動をする、肥満対策として適度な運動をする、食事は塩分を取り過ぎないようにする、タバコ、酒など生活習慣を改める、といった他の生活習慣病対策と同様のことが重要になってきます。人生80年、90年の時代ですから、いつまでも、「身体も」「頭も」ピンピンでいたいものですよ。

秋の味覚 ～きのこのこ～

きのこは低カロリー食品として知られていますが、「低カロリー」=「栄養素が含まれていない」と思っていますか?

実はきのこは他の食材に負けないほど食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富なのです!!

きのこに多く含まれる食物繊維は不溶性食物繊維といって、胃や腸の中で水分を吸収して大きく膨らみ、それによって腸の動きを活発にさせ、便をやわらかくしてくれるので便秘の予防や改善に効果があります。また、ビタミンには骨を丈夫にするために必要なビタミンDが含まれています。これはカルシウムの代謝に欠かせない重要なビタミンです。これから旬を迎える『きのこ』。いろんな料理に取り入れてみてはいかがでしょうか。

管理栄養士



簡単クッキング 【椎茸のしょうゆマヨ焼き】

●作り方●

- ・しいたけ (肉厚がおすすめ)
- ・マヨネーズ
- ・しょうゆ

1. 椎茸の軸を取り、石づき(軸の先端の固い部分)を切る。軸は細く切り、傘の裏側にのせておく。
2. マヨネーズを傘の裏側に塗り、オーブントースターでこんがり焼く。
3. 焼けたら器に盛り、しょうゆを少量つける。

心療内科 精神科 神経科 医療法人仁精会三河病院

〒444-0840 愛知県岡崎市戸崎町牛転2番地

TEL.0564-51-1778(代表) FAX.0564-51-1415

<http://mikawahospital.jp/>



アクセス情報 Access information



Facebook

三河病院公式フェイスブックを2016年より、開始致しました。今後、院内行事やお知らせを更新していきたいと思っております。