

TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

単なる「もの忘れ」ではなく、問題行動を起こすため「人格が失われる病気」と捉えられがちな認知症。今月はこの病気についてお伝えします。

▶▶ 認知症を見分ける症状 ◀◀

1. 出来事すべてが抜け落ちる

老化による物忘れでよくあるのが、昨日食べた夕食の内容が思い出せない、といった記憶の一部が思い出せない状態です。これに対し、夕食を食べたこと自体を思い出せないのが認知症です。そのときあった出来事すべてが思い出せなくなります。

2. 実行機能障害がある

料理や片付けなど、物事を整理していて、順番に手順を踏むことができなくなります。ただし、本人にしようとする意欲はあります。しかし、しようとしても、どうすればいいのかから始めればいいのか分からないため、失敗したり、行為自体ができなくなります。

3. 意識がはっきりしている

意識がもうろうとした状態や泥酔状態では、誰もが記憶を保てなかったり、手順を踏んで行動できなくなります。しかし、意識がはっきりしているにもかかわらず、記憶障害や実行機能障害があるのが認知症の特徴です。

▶▶ 認知症の種類と主な特徴 ◀◀

アルツハイマー型認知症

- ・女性に多い
- ・道に迷いやすくなる
- ・とりつくりょうように応答する

脳血管性認知症

- ・脳梗塞により引き起こされる
- ・動作が鈍く、表情が暗い
- ・尿失禁、夜間せん妄、不眠
- ・感情失禁(泣いたり笑ったりの感情が大きさ)

レビー小体型認知症

- ・比較的男性に多く、まじめな性格
- ・すぐ寝てしまう
- ・幻視が起きる
- ・転びやすい
- ・薬の効果や副作用が強く現れやすい

前頭側頭型認知症(ピック病)

- ・万引きや暴れるなどの反社会的行動を起こす
- ・楽しくないのに急に笑い出す
- ・同時間に同じことを繰り返す

近年、治る認知症として話題を集めている「正常圧水頭症」もあります。

▶▶ 認知症の治療薬 ◀◀

脳内での情報のやりとりは、神経線維(シナプス)が神経伝達物質を介して行っています。認知症の多くは、この神経伝達物質の放出量の低下によってうまく情報のやりとりができなくなります。

神経伝達を補助する薬として「アリセプト」「レミニール」。パッチ剤の「イクセロンパッチ」「リバスタッチパッチ」。神経細胞を守る薬として「メマリー」があります。認知症の種類により、漢方薬の「抑肝散」やドパミン作動薬、精神安定剤を用いることもあります。気になる症状があるときには、早めに医師にご相談ください。

認知症

紫外線に負けない健康な肌を作ろう!



食事で紫外線対策!

5月に入り、太陽の光がまぶしく、気持ちの良い日が続いていますが、紫外線は5月頃から急激に強くなるといわれています。紫外線をたくさん浴びると、お肌の大敵であるシワやシミ、老化の原因になります。そこで今月は、紫外線に負けないお肌を作るおすすめ食品をご紹介します。

ビタミンC

シミ、そばかすのもとになるメラニン色素の生成を抑えます。コラーゲンの合成を促進し、肌のハリを保つ働きもあります。

【多く含む食品】

- キウイ
 - いちご
 - ピーマン
 - ブロッコリーなど
- ビタミンCは、飲酒や喫煙、ストレスなどによって消耗されやすいため、心当たりのあるかたは気を付けましょう。

ビタミンE

抗酸化作用により、紫外線から肌を守ります。血行を促して血色を良くします。

【多く含む食品】

- アーモンド
 - アボカド
 - かぼちゃ
 - うなぎなど
- ビタミンEは、ビタミンCと一緒に摂るとより効果的です。

ビタミンA

皮膚や粘膜の健康を維持する働きがあります。

【多く含む食品】

- レバー
- トマト
- にんじん
- ほうれん草など

たんぱく質

丈夫な皮膚を作ります。

【多く含む食品】

- 肉
- 卵
- 魚介類
- 大豆製品など

日焼け止めなど、外側からのケアはもちろん、これらの食材を積極的に食事に取り入れ活性酸素ができていく環境を作り、体の中からもキレイで健康なお肌を作りましょう。また、睡眠不足やストレスがあると肌のトラブルにもつながってしまいます。しっかりと睡眠をとり、体を休めることも忘れずに!

食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。