

2017 6月

オリーブ TOPICS

No. 200

発行元:(株)ピー・アンド・エス <http://www.pands.jp>
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。

* ご自由にお持ち帰りください *

認知症について



脳は「呼吸」や「睡眠」など、意識せずに行っている活動から「学ぶ」「運動する」「創造する」といった高度な活動に至るまで、人間のあらゆる活動をコントロールする役割をはたしています。

認知症は、脳の細胞がさまざまな原因で減少したり、働きが悪くなったりすることによって記憶や判断力の障害などが起こった状態です。認知症になると、ご飯を食べたことを覚えていない、自分がどこにいるか分からない、これまでできたはずのことができなくなる、など日常的な社会生活や対人関係に支障をきたしてしまいます。

政府が取り組んでいる認知症施策推進プラン(新オレンジプラン)では、認知症の危険因子として「加齢・遺伝性のも・高血圧・糖尿病・喫煙・頭部外傷・難聴など」を挙げています。また、認知症を予防するために良いとされることとして「運動・食事・趣味・社会参加・認知訓練など」を挙げ、日常における取り組みの必要性についても言及しています。

認知症の初期症状に関するチェックリスト

最近1ヶ月の状態について当てはまるものにチェックを付けてください。

- 同じことを何回も話したり、尋ねたりする
- 出来事の前関係が分からなくなった
- 服装など身の回りに無頓着になった
- 水道栓やドアを閉め忘れたり、後片付けがきちんとできなくなった
- 同時に2つの作業を行うと、1つを忘れる
- 薬を管理してきちんと服用することができなくなった
- 以前はテキパキできた家事や作業に手間取るようになった
- 計画を立てられなくなった
- 複雑な話を理解できなくなった
- 興味が薄れ、意欲がなくなり、趣味活動などをやめてしまった
- 前よりも怒りっぽくなったり、疑い深くなった

3項目以上チェックがついたら認知症の可能性があります。

客観的に評価するため、ご本人の他に、家族や周囲の人にも答えてもらうようにしてください。

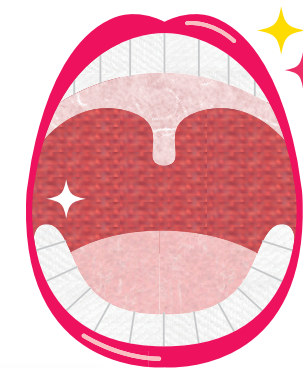
❖ 認知症の治療と薬について

早期に発見して適切な治療を行えば、進行のスピードを穏やかにすることが可能です。病気の進行をできるだけ遅らせて、少しでもその人らしく暮らせるように支えること、そして家族の介護の負担を軽減することが治療の中心になります。

認知症の中核症状(脳の細胞が壊れることで起こる症状…記憶障害など)に働きかける抗認知症薬と、周辺症状(徘徊・失禁・興奮や幻覚・不安など)をコントロールする抗うつ薬、精神安定薬などにわかれます。家族や周囲の人から見て、いつもと違う、何かおかしいと感じたらすぐに専門医を受診しましょう。

参考：健康マスター検定公式テキストより

歯と口の健康を保つ食事



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯の健康を保つためには、全身が健康であることが大事です。偏食をせずにバランスの良い食事を心がけましょう。そこで今回は、中でも特に歯の健康に関わる栄養素についてご紹介いたします。

たんぱく質

歯の組織を作ります。歯を支える骨(歯槽骨)を丈夫にします。

多く含む食品



魚・肉・卵
乳製品(牛乳・ヨーグルト)
大豆製品(納豆・豆腐・高野豆腐) など

カルシウム

歯の組織を作ります。歯を支える骨(歯槽骨)を丈夫にします。

多く含む食品



乳製品・大豆製品
小魚(いわし丸干し・しらす干し)
青菜(小松菜・モロヘイヤ) など

ビタミンD

カルシウムの吸収を助けます。

多く含む食品



魚(鮭・さんま・いわし丸干し・しらす干し)
卵・きのこ(きくらげ・干しいたけ) など

ビタミンC

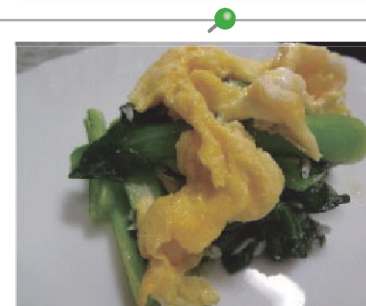
歯ぐきの健康を保ちます。

多く含む食品



野菜(赤ピーマン・ブロッコリー)
果物(いちご・キウイフルーツ・オレンジ) いも類(じゃがいも・さつまいも) など

カルシウムは体内への吸収率が低いため、ビタミンDを含む食品と組み合わせると吸収率アップが期待できます。



* おすすめ簡単料理 * 小松菜としらす干しの卵炒め

小松菜…カルシウム・ビタミンC 卵…たんぱく質・ビタミンD
しらす干し…カルシウム・ビタミンD が含まれています!

【材料・2人分】	・卵	2個	
・小松菜	100g	・サラダ油	大さじ1
・しらす干し	大さじ1	・オイスターソース	小さじ1

【作り方】

- 小松菜は3cmの長さに切ります。
- 大さじ1/2のサラダ油を熱したフライパンで卵を炒め、半熟になったら皿に取り出しておきます。
- フライパンに残りのサラダ油を入れ、中火で小松菜、しらす干しを炒めます。
- 火が通ったらオイスターソース、②を加え炒め合わせて完成です。

【1人分】
エネルギー 151kcal
塩分 0.7g
たんぱく質 8.1g
カルシウム 124mg
ビタミンD 2.4μg
ビタミンC 20mg



食事に関するご相談を当薬局グループ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。