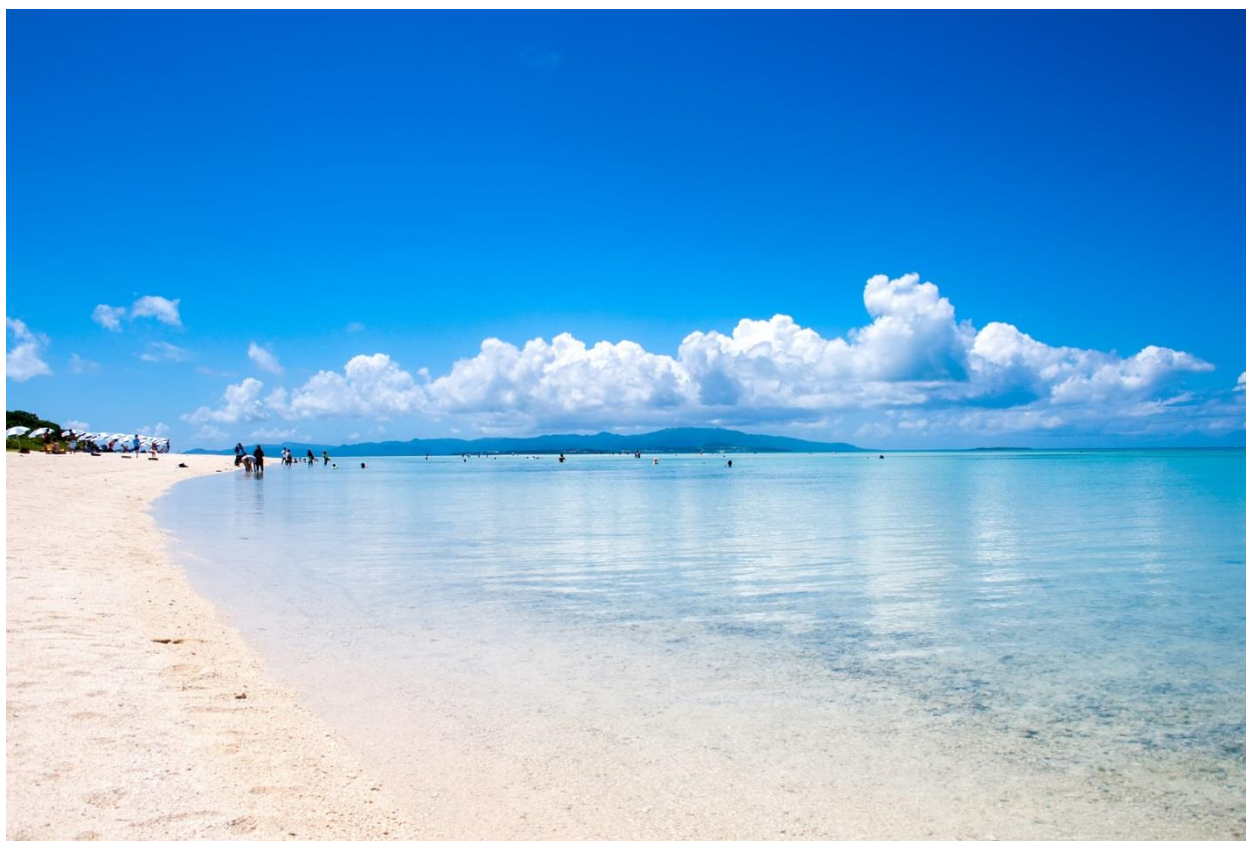


# あおぞら



## ◎特集 1

認知症 その予防の極意！

## ◎特集 2

熱中症 に気を付けよう！～予防が大切～

## ■ 特集 1

# 認知症 その予防の極意！

診断はできても、確実な治療法はまだない。

では、認知症は予防できるのでしょうか？

現時点では残念ながら『こうすれば認知症にならない』という方法はない。

しかし『どうすれば認知症になりにくいか』ということが少しずつわかってきた。

認知症を予防する極意は

- I. 認知症になりにくい生活習慣
- II. 脳の神経細胞を活性化する（3つの機能の鍛え方）
- III. 軽度認知障害（MCI:mild cognitive impairment）の段階での「早期発見」
- IV. 早期からの予防対策

### I. 認知症になりにくい生活習慣

認知症の原因の約6割を占めるアルツハイマー型認知症の発症に、生活を取り巻く環境の影響が大きく関わっている。高血圧、高脂血症、肥満、糖尿病などの生活習慣病は、脳血管性認知症だけでなく、アルツハイマー型認知症においても危険因子として考えられている。まずは、生活習慣病対策が重要。

1. 食習慣	魚（DHA, EPA）・野菜・果物をよく食べる
	バランスの良い食事、摂取カロリーを守る
	塩分、間食、糖분을控える
2. 運動習慣	週3日以上の有酸素運動をする、禁煙
3. 対人接触	人とよくお付き合いをする
4. 知的行動習慣	文章を書く・読む、ゲームをする、博物館に行く など
5. 睡眠習慣	深くて良質な睡眠、起床後2時間以内に太陽を浴びる

食事の際は高血糖に注意！高血糖は認知症のリスクが高くなる。野菜から食べ始めるといった食べ方の工夫が大切です。

体を動かしながら、しりとりや計算をする、歌を歌う等、頭を使う活動を行う運動（コグニサイズ）が良い。頭と体を同時に刺激することが有意義。コグニサイズは、認知を表す英語『コグニション』と運動の『エクササイズ』を掛け合わせた造語。趣味を持つこと、料理をすること、社会の中で約割を持つことが認知症予防につながる。

## II. 脳の神経細胞を活性化する（3つの機能の鍛え方）

機能	内容	鍛え方
エピソード記憶	体験したことを記憶として思い出す	2日遅れ、3日遅れの日記をつける
		レシートを見ないで、思い出して家計簿をつける
注意分割機能	複数の事を同時に行うとき適切に注意を配る機能	料理を作るときに、一度に何品か同時進行で作る
		人と話をするときに、相手の表情や気持ちに注意を向けながら話す
		運動しながら頭を使う
計画力	新しいことをする時、段取りを考えて実行する能力	効率の良い買い物の計画を立てる
		旅行の計画を立てる
		頭を使うゲーム（囲碁・将棋・麻雀、パズル、ゲーム等）、読書、楽器演奏等をする
		やり慣れたことでなく新しいことにチャレンジする

## III. 軽度認知障害（MCI）の段階での「早期発見」

MCIとは、健常者と認知症も人の中間の段階（グレーゾーン）にあたる症状。物忘れが目立ち始め、認知症機能（記憶、決定、理由づけ、実行など）のうちいくつかの機能に問題が生じているが、日常生活には支障がない状態。MCIは検査（MCIスクリーニングテスト：アミロイドβを分解する酵素の測定）で発見できる。そして、進行しないような対処が可能。

## IV. 早期からの予防対策

認知症は多くはアミロイドβの蓄積によって引き起こされる脳神経細胞の死滅が原因ですが、蓄積の始まりから発症までには25年程かかるといわれて

いる。45歳を過ぎたら認知症予防を始めましょう。

詳しいお話は7月24日火曜日に公開講座を開催致します！ご興味がある方はぜひお申し込みください！

☎ 03-3721-7121（代）

◎ 電話受付 平日 9:00～16:30、土曜日 9:00～12:00

◎ 定員 20名



## 特集② 熱中症に気を付けよう!

### 予防が大切

気温の高い日が続くこれからの季節。慣れない暑さにより、気付かないうちに、めまいや頭痛等の熱中症になっている人が多いのではないだろうか。熱中症は早めの予防が大切です。日常生活で出来る対策をして、夏を快適に過ごしましょう。

### ◎ 熱中症とは？

日頃、私たちの体は気温の変化に応じて、体温調節をし、健康な体を維持しています。しかし、高温の調節機能がうまく働かず、水分・塩分のバランスが崩れ、左記のような症状が起きます。

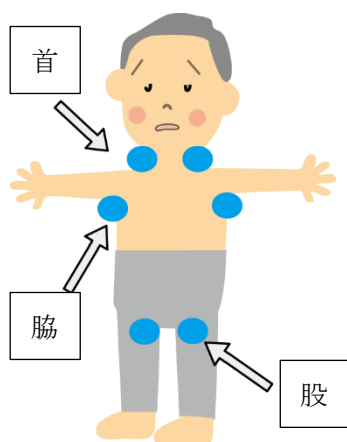
- ◆ めまい・筋肉の硬直（痛み）・大量発汗  
立ちくらみ⇓**軽症**
- ◆ 頭痛・吐き気・嘔吐・だるさ・気分の不快  
⇓**中等症**
- ◆ 意識障害・けいれん・体がスムーズに動かない・呂律がまわらない⇓**重症**



### ■ 対処法

#### ● 軽症・中等症の場合

- ① 水分補給をする（スポーツドリンク等、塩分を含む飲料水を摂取しましょう）
- ② 衣服をゆるめ、日陰で休みましょう
- ③ 氷や氷嚢、アイスパック等で首筋、脇の下、太ももの付け根等、太い血管を冷やすことで、体温が下がりやすくなり、効果的です。



※改善しない時は早めに医療機関を受診しましょう。

#### ● 重症の場合

※命の危険もあるため、すぐに救急車を呼びましょう。

### ■ 熱中症になりやすい方

子供、高齢者、持病がある方、肥満の方、体調不良の方、運動になれていない方は特に注意しましょう。

### ■ 熱中症になりやすい時期・場所

7月・8月は多く発生します。特に初夏、梅雨明け、夏休み明け等、環境の変化にさらされる時期は要注意です。また、公園、海、プール、体育館、車の中等、日差しが強く、気温・湿度が高い場所では特に注意しましょう。

### ■ 予防・対策

- ① 室内・外出先でも、こまめに水分を摂る
- ② 室内の風通しをよくする
- ③ 十分な睡眠を摂る
- ④ 十分な食事を摂る
- ⑤ エアコンを適度に使う
- ⑥ 日頃から軽いウォーキング等をして体を動かし、暑さに慣れる
- ⑦ 外出時は直射日光を避け、通気性の良い服装、帽子や日傘、飲み物を持参する
- ⑧ こまめに休憩をとり、無理をしない

暑い時期は、熱中症の危険があります。「自分は大丈夫」とは思わずに、少しでも思いあたる症状があれば、当院外来へ、外出先であれば近隣の医療機関を受診しましょう。