



### 健康メモ 第59回 いきいき健康講座 第80回記念講演要旨

#### ■ 今日から出来る認知症予防 東京都老人総合研究所主任研究員 矢富直美

##### 認知症の原因

アルツハイマー型認知症が60%、脳血管性認知症が15%とこれら2つが全体の8割近くを占める。その他レビー小体型認知症などもみられる。

1. アルツハイマー型認知症: アミロイドβ (ベータ)タンパク質が脳内に蓄積してアミロイド斑を作り、周囲の神経細胞を死滅させる。
2. 脳血管性認知症: 脳の血管が詰まったり破れたりして起こる。
3. レビー小体型認知症: 脳内にレビー小体というたんぱく質の固まりが蓄積して神経細胞を障害する。幻視や妄想が見られる。



##### 軽度認知障害の時期に見られる症状

1. エピソード記憶低下: ど忘れではなく、体験した事を全く記憶していない。
2. 注意分割機能低下: 煮物をしながら揚げ物が出来ずにフライパンを焦がしてしまうなど、複数の作業を並行して出来ない。「ながら族」が出来ない。
3. 計画力「思考力」の低下: 電話番号を調べて電話をかける事が出来ない、貯金の出し入れが出来ない、薬を正しく飲めない、バスや電車で外出が出来ないなど。

##### 認知症の予防法

脳血管障害の発生を予防するには、その危険因子である運動不足、肥満、食塩の過剰摂取、飲酒、喫煙、高血圧、高脂血症、糖尿病、心疾患などを予防する事であるが、アルツハイマー型認知症の予防は、アミロイドβ タンパク質の蓄積を抑える事と脳を鍛える事である。

##### 1. アミロイドβ タンパク質の蓄積を抑える

- ①有酸素運動: ウォーキングや水泳など長時間続けられる有酸素運動はアミロイドβ を分解する酵素を増やし、また脳の血流を良くする。
- ②食生活: 不飽和脂肪酸と抗酸化作用を持つ食品の摂取。不飽和脂肪酸はイワシ、サバなどの青魚に多く含まれる。抗酸化物質はビタミンC、E、ベータカロテンを多く含む緑黄色野菜や果物、赤ワインに多く含まれる。

##### 2. 脳を鍛える: 脳は使えば使うほど変化する。脳を鍛え余力を蓄える。

- ①計画力を鍛える: 旅行の計画、新しい料理、パソコン、囲碁・将棋など。
- ②記憶力を鍛える: レシートを見ないで家計簿をつける、昨日起きた事を今日日記に書くなど。
- ③注意分配力を鍛える: 煮物や焼き物など何品かを同時に料理する、相手の表情や気持ちに注意を向けながら会話するなど、複数の作業を同時に行う。

##### 認知症予防策をいかに持続させるか

ライフスタイルを変えるのは難しいが、仲間がいるとウォーキングは続けられるし、グループでの活動は持続力を高める。地域全体での取り組みが必要である。



## 第82回 いきいき健康講座のお知らせ

### 「温泉はなぜ体によいか」

入場無料!

- ・講師 阿岸祐幸 (あぎし ゆうこう) 先生  
(北海道大学名誉教授)
- ・日時 平成21年9月15日(火)
- ・場所 東松島市コミュニティーセンター(2階会議室)  
・住所: 東松島市矢本大溜1-1 ・電話: 82-6969
- ・講演 午後6時30分~7時30分

※8月の講演会はお休みです

## Information

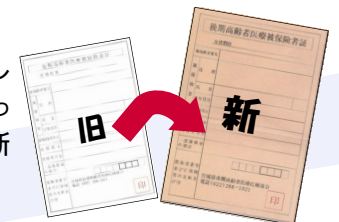
### ■ お盆期間の診療のお知らせ

当院のお盆期間の診療は右記の通りです。  
よろしくお願ひします。  
なお、急患はいつでも対応します。

お盆期間の診療	
8月13日(木)	通常診療
14日(金)	休診
15日(土)	休診
16日(日)	休診
17日(月)	通常診療

### ■ 後期高齢者保険証更新のお知らせ

75才以上及び、一定の障害のある65才以上の方を対象とした、後期高齢者医療保険者証の有効期限が7月31日までとなっています。8月1日よりオレンジ色の保険証に変わりますので、新しい保険証が届きましたら、窓口にて提示をお願い致します。



## 職員紹介 第91回

高屋敷留美子 (たかやしき るみこ) 《看護師》

- ・出身地 岩手県盛岡市
- ・趣味 バン屋さんとかフェの食べ歩き、旅行、温泉
- ・好きな食べ物 バンとコーヒー、焼肉、冷麺、ホルモン焼き
- ・最近、はまっている事 気仙沼の「フルセイルコーヒー」
- ・最近、とても驚いた事 ①宮城のお米の美味しさ。  
②宮城弁と岩手弁が通じながらも、意外と通じなかったりする時がある事。  
③3才の息子が着々と宮城弁を習得していた事。(教わらなくてはい!)



矢本に住んで3年、ここに勤めて4ヶ月になります。以前は茨城県筑波で助産師をしていました。皆に教えられ助けられ日々勉強!の毎日です。宮城弁も覚えつつ頑張ります。

■リウマチ・膠原病外来 毎月第4土曜日に診療しています。担当は仙台のNTT病院長 佐々木毅先生です。

■真壁病院 ホームページもご覧下さい。   アドレス <http://www.itokukai.or.jp/>