

認知症を予防しよう

認知症看護 認定看護師 佐々木 由里子

最近では認知症の話題がテレビなどでも多くなっていますね。しかしなぜ今、認知症が取りざたされているのでしょうか。

年齢とともに脳の機能が衰え、物忘れが出てくるのは加齢現象と言われていますが、加齢現象の物忘れと認知症は違います。認知症は脳の組織が変化を起こし、徐々に進行して日常生活に支障をきたしていく「脳の病気」なのです。

歳を重ねていくと体の機能に不安を感じてくると同じように脳の機能にも不安が出てきます。その不安を少しでも解消(予防)するため、さまざまな角度から認知症が取り上げられているのです。

認知症は脳に何らかの変化が起きてから15〜20年後に発症すると言われています。ゆっくりと進んでいくため、初期の段階では周りの人も気づかないことが多く、気づいた時には「買物の際に支払いができない」「調理中に鍋を焦がす」「道に迷う」といった症状が現れ、中等度まで進行してしまっている場合もあります。

そこで、今回は一般的に、認知症を予防するために良いとされている食事や生活習慣などを一部ご紹介したいと思います。

認知症は今や誰しもがなる可能性があります。認知症予防のために普段の生活をほんの少し見直してみませんか。

食習慣	野菜・果物(ビタミンC、E、 ^{ベータ} βカロチン)・魚(DHA、EPA)をとみましょう。 ①大豆製品、ブルーベリー、リンゴ、玄米やオーツ麦などの穀物、青魚、ブロッコリーなどが効果的です。 ②揚げ物や高脂肪の食品は控えましょう。肥満は高血圧や糖尿病、心疾患を引き起こすだけでなく、認知症発症の危険があります。 ③お酒はほどほどにしましょう。赤ワインはポリフェノールが多く、認知症予防に良いといわれていますが、過度の飲酒は認知症発症の危険があります。
運動習慣	週3日以上の有酸素運動(ウォーキングなど)をしましょう。運動をすると神経細胞が生まれかわり、認知症発症の危険度も半減します。
対人接触	友達付き合いを楽しみましょう。人間にとっての最大の刺激は、他者とのコミュニケーションです。人と出会い話すことによって、自分の知らない新しい世界を知ることができます。
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、意識して頭を使うようにしましょう。
趣味	畑仕事やガーデニング、手芸、カラオケなど没頭できる趣味を持ちましょう。
睡眠習慣	しっかり休息を取りましょう。30分未満の昼寝や起床後2時間以内に太陽の光を浴びることも効果的です。
禁煙	血管が収縮し、各器官への血流を妨げることにつながるので、たばこはやめましょう。



● 8月の救急医療機関 ●

平日

電話で時間外診療の協力医療機関をお知らせします。
救急テレホンセンター
Tel22-2299

休日

【内科・小児科】

診療時間 8時30分～翌日8時30分
市立病院
Tel22-4311 (大町2-2)

【外科】

診療時間 8時30分～翌日8時30分
7日(日) 滝川脳神経外科
11日(木) 市立病院
14日(日) 市立病院
21日(日) 滝川脳神経外科
28日(日) 市立病院
※市立病院
Tel22-4311 (大町2-2)
※滝川脳神経外科
Tel22-0250 (西町1-2)

【歯科】

診療時間 9時～12時
7日(日) アヒコ歯科医院
Tel24-8711 (一の坂町東3-3)
11日(木) 伊藤歯科医院
Tel52-2222 (砂川市西1南7)
14日(日) みなみ歯科医院
Tel24-3734 (西町5-3)
21日(日) 押尾歯科医院
Tel52-2811 (砂川市西2北3)
28日(日) 武内歯科医院
Tel23-3525 (大町2-1)