



健診センターニュース

“認知症”を予防しましょう！

近年、認知症患者の増加が社会問題として取り上げられています。「認知症」とされる疾患（原因）は、アルツハイマー病や脳血管障害など様々です。認知症を予防する決定的な方法はありませんが、生活習慣病の予防は認知症予防にもつながります。

米アルツハイマー病協会は予防方法として



① 社会的な交流を保つ

社会的交流を通じて孤立を防ぐことで、社会的知能を活性化させることができます。社会生活の場で他人との交流、集団に参加していくことが、脳を活性化させることにつながると考えられています。

② 脳を刺激する活動を行う

クロスワードパズル、カードゲーム、コンピュータゲーム、芸術品や工芸品の制作、講演の聴講、グループ討論、音楽の鑑賞などには、アルツハイマー病に対する予防効果があるといわれています。ただし、できない人やしたくない人に計算ドリルなどを無理強いするようなことは、自信を失ったり苦痛を伴うだけになってしまいます。好きなことを楽しくできるようにすることが大切です。

③ 運動をする

運動や身体活動は、その種類や強度に応じて、アルツハイマー病の発症リスクを最大で65%まで軽減させるのに役立つといわれています。動脈硬化を改善し、血管疾患のリスクを低下させ、呼吸機能を改善することで、細胞の寿命を延ばす効果があります。

④ 栄養バランスの良い食事

バランスのとれた健康的な食生活によって、アルツハイマー病の30%を予防できるという報告もあります。たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルなど栄養バランスの良い食事をすることは、脳に必要な栄養素を補うことになり、認知症リスクを減らすのに有効です。

以上、4つの予防方法をご紹介しましたが、認知症は予防活動を行うことでリスクを減らすことはできても、必ず防げるものではありません。

誰もが、認知症になった時、社会から疎外されることなく、住み慣れた環境で、自分らしく暮らしていけるような街づくりを目指してしていければいいですね。



～ ポリフェノールの効果 ～



「ポリフェノール」と聞くと何が思い浮かびますか？ やっぱ赤ワインが有名ですね。ポリフェノールが世間一般に認知されるきっかけにもなりました。

このポリフェノールはほとんどの植物に含まれています。苦みや色素の成分で、自然界で5,000種類以上あるといわれています。効果・効能としてもっとも代表的なものは、ポリフェノールの持つ抗酸化作用によって、身体の細胞をサビつかせる活性酸素の働きを抑えることです。これにより動脈硬化などの生活習慣病を予防し、心筋梗塞・心不全や脳梗塞・脳卒中といった血管系疾患のリスクを低減させるという報告もあります。

他にも、血圧低下や脂質異常、インスリン感受性の改善効果や美肌効果、アレルギーマシンの改善等、たくさんの方が期待されています。

ポリフェノールを多く含む食品としては、赤ワイン意外にも、お茶、ココアやチョコレート、リンゴ、玉ねぎ、イチゴなどがあげられます。

ポリフェノールは、摂取してから3～4時間程し

か持続効果がありませんので、毎日こまめに取るのがオススメです。また、熱に強く加熱調理しても効果は変わりませんので、いろんなメニューに取り入れることができそうです。バランスよく摂取し、生活習慣の予防に役立てましょう。

健診のご予約・お問い合わせは下記までお気軽にお電話ください。

〒624-0906
舞鶴市宇倉谷427 健診センター
TEL(0773)75-1920
FAX(0773)75-7380
月～金 8:30～17:00
(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1は
お休み)