

◎はなせ診療所そよ風だより N O 6 4

2016年1月 内科 吉澤泰介

皆様、明けましておめでとうございます。今年は、いつも通う花脊峠の紅葉が色づき終えない間に、一気に真冬の到来というおかしな気候です。

昨年は皆様から、中々話をする機会がないとの声を聴きましたので、今年は時間の許す限りじっくりお話しを聞こうと思っています。

◎たとえ認知症になっても軽度であれば、今や回復する時代です。

今回は、皆様が一番気になっているであろう認知症のお話しです。

この秋、NHKで認知症関連番組が放映されており、そのなかに登場していた50代の男性は男性がしばしば仕事で予定の日時を忘れてしまい、相手先に迷惑をかけていました。

その方の抱える問題は軽度認知症（MC I）というものです。このMC Iとは記憶や決定、理由づけなどの認知機能のうち一つに問題が生じているが、日常生活に支障のない状態の事です。

◎MC Iか否かのチェックですが、物忘れに伴って、以下のようなことがあると要注意との事。

- 1) 外出するのが面倒になった。
- 2) 外出時の服装に気を使わなくなった。
- 3) 同じことを何回も話すことが増えた。
- 4) 計算が面倒になり、買い物も小銭でなくお札で払うようになった。
- 5) 手の込んだ料理を作らなくなった。
- 6) 味付けが変わったと言われる。
- 7) 車をこすることが増えた。
- 8) 以前は渡れた横断歩道が渡り切れなくなった。……………などなど。

◎予防対策として、そよ風便りNO62に書いたものとほぼ同じですが、大きく分けると以下の3つです。

- 1) 一度に2つのことを行う。例えば、しりとりをしながら、同時に、筋力トレーニングになる、息がはずむくらいの早歩きを1日1時間、週3回続ける。
- 2) 動脈硬化予防として、野菜中心の日本食をとる。
- 3) 頭を使う。具体的には認知症トレーニングとして、ゲームやクイズなど脳の訓練を行う。

認知症になると記憶を司る海馬という部分がダメージを受ける事が多いですが、上記の訓練を心掛けることで神経細胞の繋がりが増え、脳全体が活性化します。先のMC Iの男性も上の事柄を意識し、努力する事で、物忘れが減り、徐々に以前の状態に戻ってきたようです。

皆様も日々上記の予防策などを心掛け、認知症にならないようにしていきましょう。