

平成 29 年 11 月 25 日(土)茨木市立生涯学習センターにて行なわれました、市民公開講座「はつらつ長寿をめざして」においていただきましたご質問と回答を掲載させていただきます。ご参考になれば幸いです。

【ご質問①】

- ・ 認知症にならないために毎日気をつけることって何ですか？重点は？
- ・ 元気で暮らす為の秘訣を教えてください。

【回答①】

当院の杉野正一院長が推奨されます『はつらつ長寿のための七ヶ条』です。

- 1、薄口の違いがわかるグルメ
 - 2、腹八分目、義理も八分目
 - 3、牛乳を一日一杯、女性は二杯
 - 4、軽やかに運動、毎日 20 分以上
 - 5、短い時間でお昼寝
 - 6、ワインは一杯、タバコは吸わない
 - 7、老後の手習い、の心がけ
- ・・・・・・・・ご参考にしてください。

【ご質問②】

認知症の初期段階を知るにはどのような検査を受けるのがいいのでしょうか？

【回答②】

認知症の検査としては、問診や知能テスト、画像検査などが一般的です。また最近では病気の発見だけでなく、現在の状態を知るための認知症予防ドックもあります。認知症には様々な原因とタイプがあり、当然症状や進行の速度も違うため自分で判断するのは困難です。しかも、検査による画像や数値だけでは医師ですら診断することができません。正確に診断するには、検査情報に加えて医師が直接受診者様の状態を診察する必要があります。認知症診断の領域では、この「医師の診察」がより大きな意味を持っています。

※認知症予防ドックは当院でも実施しております。

【ご質問③】

・認知症対策としての食事の採り方についてご教授ください。

【回答③】

血液をさらさらにする働き・脳の血管や細胞のダメージを抑える働きがある栄養素を摂ることで、認知症を予防すると言われています。

① 抗酸化作用のある食べ物

- ・ポリフェノール・・・赤ワイン、カレー粉、緑茶など
- ・ビタミンC・・・野菜（ピーマン、ブロッコリー、かぼちゃ）、果物など
- ・ビタミンE・・・アーモンドなどナッツ類、魚など
- ・β-カロテン・・・緑黄色野菜など

② 良質な「あぶら」

※肉類の脂身、ラード、バターなど動物性油脂の摂りすぎは脳の老化を促します。

- ・DHA、EPA・・・さば、さんま、あじ、など
- ・オレイン酸・・・オリーブオイル、菜種油、など
- ・α-リノレン酸・・・えごま油、亜麻仁油、しそ油

【認知症予防のための食生活】

- ◆ 1日3食、食事を摂りましょう
- ◆ 肉ばかりでなく魚(特に青魚)も選ぶようにしましょう
- ◆ 野菜は1日350g（内緑黄色野菜は120g）摂取しましょう
- ◆ 塩分・脂質の摂取は控えましょう
- ◆ 腹八分目にしましょう
- ◆ 食事は楽しみながら摂りましょう

生活習慣病を予防することが認知症予防に繋がると言えます。栄養バランスの摂れた規則正しい食生活を送るように心がけましょう。

【ご質問④】

認知症の治療薬の開発状況を知りたい。

【回答④】

認知症薬の開発は世界共通の課題とされており、多くの大学や研究所、企業等がそれに取り組んでいます。日本でも、製薬企業の多くが認知症治療薬の開発を進めています。中には新薬の開発ではなく、ジェネリック医薬品を製造販売しているメーカーもあり、とくにトップ企業のほとんどが、認知症治療薬に携わっていると言えるでしょう。

現在開発されている薬のほとんどは現在販売されているものと違い、病気の発症予防や進行阻止を目指しています。さらにその薬の幾つかは治験の最終段階まで進んでおり、もし治験が上手くいけば認知症が治る未来も遠くはないのかもしれませんが。

【ご質問⑤】

認知症サポーター講座って何？

【回答⑤】

認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする「認知症サポーター」を全国で養成し、認知症高齢者等にやさしい地域づくりのための取り組みです。

認知症サポーターに期待されること…

- 1 認知症に対して正しく理解し、偏見をもたない。
- 2 認知症の人や家族に対して温かい目で見守る。
- 3 近隣の認知症の人や家族に対して、自分なりにできる簡単なことから実践する。
- 4 地域でできることを探し、相互扶助・協力・連携、ネットワークをつくる。
- 5 まちづくりを担う地域のリーダーとして活躍する。

【ご質問⑥】

関節痛は治らないのでしょうか？

【回答⑥】

関節痛には様々な原因があります。代表的なものでは、変形性関節症、関節リウマチ、痛風、偽痛風などです。どの疾患も早期に診断し、治療またはリハビリなどの対応を行えば『治癒』、もしくは『痛みをほぼ感じない状態(寛解)』を目指せると考えます。しかし、何もせず長年放置すれば、関節内の軟骨や骨が不可逆的に傷んでしまい、関節破壊や関節変形を来し、手術しか治療法が無くなってしまう恐れがあります。そのためには、日常から関節周囲の筋力アップ、体重コントロール、メタボリック症候群の予防なども必要となります。また、万が一持続性の関節痛が治らない場合は、前述のとおり早期診断・早期治療が重要となるので、近くの医療機関の御受診をお勧め致します。

【ご質問⑦】

脊柱管狭窄症です。腰痛に困っています。個人差があるとは思いますが、手術以外の対策はないのでしょうか？

【ご質問⑦】

脊柱管狭窄症の治療はまず保存療法が原則で、どのような神経が障害されているか(どの部位の神経が圧迫されて痛みが出ているか)に応じて治療方針を立てるのが一般的です。ただし、強い疼痛やしびれによる日常生活の障害、膀胱直腸障害(排尿/排便障害)、筋力低下、下肢麻痺などが出れば、手術が必要となります。手術以外の治療法としては、①薬物療法(抗炎症薬、神経障害性疼痛抑制薬、血流改善薬など)、②装具療法(腰椎の固定、安定化)、③神経ブロック、④運動療法、が主でこれらの組み合わせで病状改善、進行予防を行います。また、近年では骨粗鬆症に対する治療(内服薬、注射など)も進行予防に重要であると言われておりますので、そちらについても併せて御相談されると良いと思います。