

認知症は、75歳までは少なく、その後、加齢とともに激増してきます。つまり、長生きをすればするほど、認知症になる可能性が高くなってしまいます。

認知症の治療法：残念なことに、認知症を完全に治す治療法はありません。今ある治療薬は、病気の進行を少し遅くする効果はありますが、止めることはできません。認知症になってしまってからでは遅いのです。したがって、今できることは、「発症や進行を遅らせる」ことが主な治療法となります。

認知症の予防法（認知症を遠ざける）：

「脳を活性化して脳の老化を防ぐ」～生活習慣を見直そう

1：認知症危険因子を避ける

認知症のリスクファクター

糖尿病・高血圧・高コレステロール・肥満・喫煙・多量の飲酒

認知症は予防が重要です

2：食生活に注意：栄養バランスの良い食事

野菜・魚を多く脂質を減らそう・塩分は控えめに・よく噛んで

肉より魚（アジ、サバ、マグロ、イワシ、サンマ、ウナギ、ハマチ、真鯛）

不飽和脂肪酸 DHA（ドコサヘキサエン酸）や EPA（エイコサペンタエン酸）

きのこ類・ごま・納豆・海藻類・胚芽米

果物・野菜ジュース・オリーブオイル

ポリフェノールの効用：クルクミン（カレーのスパイス：ウコン）、赤ワイン

3：知的刺激を得よう：海馬を活性化させよう！脳の働きを止めない

脳を活発にすると新たに神経細胞を作るのを助けます

読む（速読・新聞記事を書き写す）描く（鏡面文字（左右対称文字）・新聞記事を書き写す）、学ぶ（計算ドリル・暗算・知恵の輪・連想ゲーム）、新しい趣味・トランプ・知らないところに旅行

4：身体を動かそう

運動は脳に血液を送る血管の数を増やし、新しい神経細胞の発達を促します。

毎日1日30分歩く

軽い息切れや発汗程度の運動、週2回以上

簡単な手足の運動（グーパー運動・スキップ運動）



地図を見ながら散歩
 利き腕と違う手を使おう
 体は使わないとかえって廃用に

5：頻繁な社会的な交流

人と触れ合うことを大切に
 おしゃべりも重要

6：その他にも

早寝早起き・大いに笑いを

*** 脳老化を防ぐ秘訣**

肉より魚と野菜の食事を良く噛んで腹八分目。時にカレーを食べ、赤ワインを少量飲んで、人と楽しく交わり、大いに笑って、週に2回は汗をかき、前向きに明るく生きること

日常生活で実践できる「物忘れ防止10か条」

1. 塩分と動物性脂肪を控えた
 バランスの良い食事を心がけよう
2. 適度に運動を行い、足腰を丈夫にしよう
3. 深酒とたばこはやめて、規則正しい生活を送ろう
4. 生活習慣病（高血圧・肥満など）の
 予防・早期発見・治療をしよう
5. 転倒に気をつけよう
6. 興味と好奇心をもつようにしよう
7. 考えをまとめて表現する習慣をつけよう
8. 細やかな気配りをした、よい人間関係を築こう
9. いつも若々しく、おしゃれ心を忘れずにいよう
10. くよくよしないで、明るく前向きに生活をしよう



白クマ先生の小児診療所



日本医師会のHPに「小児診療所を開設しました。

<http://www.med.or.jp/clinic/>

このサイトは子どもさんの体に何か変化が生じたときの診療所対応策と一緒に考えるコーナーです。子どもさんによく見かける症状やケガなどにどう対応したらいいか示す道先案内に過ぎません。でも「とっさの時の英会話」のようにできるだけ「とっさの時」まずご利用ください。

突発的な事故・ケガに関する緊急時対応方法

事故やケガへの緊急時対応方法について

事故やケガを未然に減らす心がけや方法をご説明します

急な病気?!と思ったら見て頂きたい緊急時対応方法

病気かな?!と思ったら! 症状をみるポイントをご説明します

病院やクリニックへ受診するタイミングについて



☆編集後記☆

年2回（4月・11月）発行いたします。

地区内住民の皆様へ、適切な医療情報をお届けしていきたいと考えております。

医師会からの情報提供だけでなく、皆様からのご感想・ご提案・ご要望

なんでも結構です。右記までご投稿お待ちしております。

医師会HPも、あわせてご利用ください。

（社）渋川地区医師会 渋川市金井 356

Tel : 0279-23-1181 Fax : 0279-23-7253

HP : <http://shibukawa.gunma.med.or.jp/>

E-mail : of_shibu@mail.gunma.med.or.jp