



南東北

- ・一般財団法人脳神経疾患研究所
- ・社会福祉法人南東北福祉事業団
- ・医療法人社団三成会
- ・医療法人社団新生会
- ・医療法人財団健貢会
- ・社会医療法人将道会
- ・医療法人謙昌会

第315号

院是「すべては患者さんのために」

URL:<http://www.minamitohoku.or.jp>
E-mail:pr@mt.strins.or.jp

認知症や脳卒中から逃れるヒント

4月医学健康講座

総合南東北病院で月1回開催される平成30年度の医学健康講座が始まりました。1回目の4月講座は総合南東北病院の渡邊貞義院長（脳神経外科）が「認知症や脳卒中から逃れるヒント」を指す「元気な脳を目指す」と題して講演しました。認知症や脳卒中も生活習慣病と密接な関係があるようです。講演内容を要約し、予防のヒントを紹介します。

× ×
認知症の原因となる疾患は、ほとんどがアルツハイ



講演する渡邊院長

マー病と脳血管障害です。まずアルツハイマー型認知症ですが、これは脳の中にタンパク質のアミロイドβやタウがたまり、脳神経細胞が死んでしまうことにより起こります。それではアミロイドβやタウを破壊する薬があればよいと思

ている人は、入れ歯などの対応が必要です。要するに噛むことが大事です。また、視力、聴覚の低下もリスク要因になります。運動、食事、コミュニケーションも予防のポイントです。運動では歩くことのほか、コミュニケーションもつながる社交ダンスがお勧めです。食事は野菜、魚を中心とした昔ながらの和

生活習慣病に注意を 運動、食事、睡眠など予防ポイント

してきます。このため予防するほかに、高血圧、糖尿病、高脂血症、生活習慣病に注意することです。糖尿病になると認知症になる確率は糖尿病でない人の2倍と言われています。

このほか寝不足、ストレス、歯周病も認知症リスク要因です。歯がすべて抜けると認知症の確率は5倍になるそうです。すでに抜け

食がよいようです。あとは外に出て歩くことも予防になります。

とところで「MCI」（軽度認知障害）という言葉聞いた人もいるかと思えます。認知機能（記憶、決断、理由づけ、実行など）のうち一つの機能に問題が生じてはいるが、日常生活には支障がない状態のことを言います。つまり、正常と認知症の境目の状態です。これを放置していると1年で10%、5年で40%の人が認

知症に移行しますが、早期に治療すれば14〜44%は回復すると言われています。

65歳以上の人は4人に1人がMCI状態とされています。脳が委縮してしまつてからでは回復できませんので、この段階で対処することが肝要です。MCIは認知症への移行を防ぐラストチャンスと言われています。

MCIを見極める一つのサインは歩行状態です。「歩くのが遅い」「歩幅が狭い」は要注意です。具体的には横断歩道を渡りきれない場合です。他にも①外出が面

今月号のなかみ

- ▶ 2面 = 健康生活あんないナビ、最近よく聞く言葉、1面つづき
- ▶ 3面 = 古本最高顧問に瑞宝大綬章、梅ヶ丘拠点整備事業の2事業所先行オープン
- ▶ 4面 = 新任ドクター紹介、がん陽子線治療実績
- ▶ 5面 = 新任ドクター紹介、総合南東北福祉センターだより、ゴールドメディアだより
- ▶ 6面 = 江東微生物研究所の総合南東北病院内施設が検査データの精度保証施設に、精神科の病気は誰にでも起こり得る、クールビズ実施、6月の医学健康講座
- ▶ 7面 = スプリング・コンサート、増子輝彦さんのコラム、4月の手術件数・救急車台数
- ▶ 8面 = 旬の健康レシピ、薬局だより、編集後記