

健康生活情報ナビ

皮膚状態のコントロール

から保湿剤に変えて、肌の状態をコントロールしていきます。症状が再発した場合は、再びステロイド軟膏を使用します。これがリアクティブ療法です。

《プロアクティブ療法》

アトピー性皮膚炎は、見た目が改善されて痒みが収まったとしても、実際には炎症が残っている場合があります。

保湿剤には、炎症を抑える効果がありません。このためアクティブ療法の場合、皮膚に刺激やストレスがかかること、皮膚症状が再発することがあります。

プロアクティブ療法は、症状が治まった後も、すぐにはステロイド軟膏の使用

ステロイド軟膏を上手に使う

《リアクティブ療法》

アトピー性皮膚炎は、過剰なアレルギー反応によって皮膚に炎症が起こる病気です。炎症を抑えるために、主にステロイド軟膏が使用されます。ステロイド軟膏には、抗炎症作用と血管収縮機能の強さに応じて段階があり、症状に合わせて使用されます。やがて症状が治まると、ステロイド軟膏

を止めないところに特徴があります。使用頻度を減らしていく療法です。例えば1日2回ステロイド軟膏を塗っていた人は1日1回に。毎日塗っていた人は1日おきに。やがては2日おき、3日おき、そして1週間おきといったように、症状が出なければ使用頻度を少しずつ減らしていきます。

(1面からつづき)

かくします。そして動脈硬化の危険因子の改善、高血圧や高血糖の改善、悪玉コレステロールの減少、善玉コレステロールの増加、肥満改善、ストレス解消、体力・心肺機能の向上、QOL(生活の質)の改善などの効果もあります。

運動即ち筋肉を動かすことは糖や脂肪を消費します。つまり運動療法は糖や脂肪を掃除することに繋がります。糖や脂肪をより多く消費するには「より長く」「より全身を使って」「より強い」運動をすればよいのですが、強い運動は長く続けられません。運動療法は長く続け

最近

よく聞く言葉

「軽度認知障害(MCI)」は認知症の前段階と言われ、認知症とそうではない状態の中間の段階(グレーゾーン)です。この時点では、もの忘れや記憶障害がありますが、日常生活には大きな支障はみられません。しかし、この状態を放置したままでおくと、5年あまりで約半数が認知症に進むと

ることが大切なのです。そのためには中等度の運動負荷がよいでしょう。普段よりも「速足で歩く」「長い距離を歩く」「少し余計に動く」といった程度でも効果が期待されます。

短時間でも毎日少しずつ運動することが大事です。1日20〜30分程度、1週間に3日以上やるだけでも十分です。長く続けるには「みんな」と「楽しんで」行うことです。嫌々ながらの運動は長続きしません。趣味活動やレクリエーション活動も長続きの要素です。

また、運動ができない方も身体活動を高めることはできます。日常生活の中

言われ、非常に危険な状態でもあります。

軽度認知障害には以下の定義があります。①記憶障害の訴えが本人または家族から認められる②日常生活動作は正常③全

MCI(軽度認知障害)

でより活動的に動くことが身体活動量を高め、動脈硬化への一次もしくは二次予防につながります。厚生労働省も健康寿命を延ばすために「+10(プラス・テン)」から始めよう」と提唱し、「今より10分多く体を動かし、生活習慣病、がん発症、ロコモ・認知症などを減らそう」と訴えています。

もちろん、運動療法だけでは全てを解決できません。時には食事療法、薬物療法と連携する必要があります。食事と運動と薬を上手に組み合わせると動脈硬化を予防し健康を維持していきましよう。

「クリアニング検査」という血液検査で調べることが出来ます。アルツハイマー病(アルツハイマー型認知症)の原因物質とされるアミロイドペプチドに関係する血液中の3つのタンパク質の量を調べ、軽度認知障害になっているかを検査します。

軽度認知障害についてよく知り、生活習慣を見直し早期に改善に取り組むことは、認知症への進行予防に極めて大切です。