



ピー・アンド・エス TOPICS

発行元：(株)ピー・アンド・エス
http://www.pands.jp

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承ください。

2023 10

ご自由にお持ち帰りください

現在、認知症はメディアにより広く知られるようになってきました。認知症は大きく分けると①アルツハイマー型認知症 ②レビー小体型認知症 ③血管性認知症 ④その他 の4つに分けることができます。それぞれのタイプによって、介護の方法や治療法が異なります。また、軽度認知障害(MCI)は認知症発症の前段階と言われ、健康な方に比べて発症リスクが高くなります。認知症の発症の原因は様々あります。中には治療できるもの、予防できるものがありますので、気になったらかかりつけ医や専門医の診断を受けるようにしましょう。

認知症の予防について

(※ここでの「予防」とは「発症予防」と「発症しても遅らせること」を指します)

軽度認知障害(MCI)は、放置していると年間で約10~15%の方が認知症に移行する恐れがあります。ただ、予防可能な状態であり、正常な範囲の認知機能に戻ることがあります。

認知症予防に役立つ知的・身体的活動 (週に数回以上)

知的活動	ハザード比	身体的活動	ハザード比
ボードゲーム(チェス・オセロ等)	0.26	ダンス	0.24
楽器演奏	0.31	散歩	0.67
クロスワードパズル	0.59	球技(ゴルフ・テニス等)	1
読書	0.65	集団体操	1.18
文筆	1	階段昇降	1.55

ハザード比は、認知症になりやすい相対危険度です。引用:verghese J et al.N Eng Med348 2508-2516

知的活動においては文筆を1、身体的活動においては球技を1とした場合で、数値が低い方が認知症になりにくく、「知的運動」と「人と関わりがある活動」の両方を満たす活動の方が予防効果が大きい結果となっています。



薬剤師より

認知症の方は、自分の伝えたい内容をうまく伝えられないことがあります。薬物治療を開始して副作用や過剰効果が出ることがあったり、病気の進行が原因の場合もありますので、周りの方から見て、普段との変化について気になることがあった際には医療関係者や介護関係者に相談するようにしてください。また、認知症の方を介護することは、介護をする側にとって大きな負担となることもありますので、ご自身の体調も含め、関係者と協力して行うようにしましょう。

食欲の秋、到来！ 肥満を予防する食事について

皆さんは、秋といえばどんな秋を想像しますか？今月は、多くの食材が旬を迎える”食欲の秋”にこそ知ってほしい肥満予防のポイントについてご紹介します。

ポイント① もしかして自分は肥満？BMI値を知ろう！

肥満の診断には、一般的にBMI(ボディマス指数)というものが用いられており、日本肥満学会では以下のような基準を定めています。ぜひ自分のBMI値を知っておきましょう。

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

例) 体重60kg
身長160cmの場合
 $60 \div (1.6 \times 1.6) = 23.4$
となります。

診断	痩せている	正常	肥満
BMI値 (成人の場合)	18.5未満	18.5以上~25.0未満 (22.0が標準体重)	25.0以上

さらにBMI値が35以上になると高度肥満に区分されます。

ポイント② 食べるときは腹八分目に！

食べ過ぎは、体重の増加はもちろん、消化不良に繋がります。「もう少し食べたい」と思うところでやめておく習慣をつけましょう。

汁物や野菜から食べると、空腹感が満たされて食べ過ぎを防げます。ごはんなどの糖質は、血糖値を急激に上昇させてしまうので最後に食べるようにしましょう。

ポイント③ 食べるときはよく噛む！

よく噛むことで脳の満腹中枢が刺激され、いつもより早く満腹感を得ることができ、過食防止につながります。ついつい早く食べてしまう…という方は、ひと口食べるごとに箸を置く習慣をつけるのもおすすめです。ゆっくり食べることを心がけましょう。

秋の食材「きのこ」を味方に！



年中手に入れやすいきのこ類ですが、天然のきのこは9月~11月頃に旬を迎えるものが多いです。低カロリーでビタミンDやビタミンBといったビタミン類や、ミネラルなどの栄養素が多く含まれています。きのこ類は、よく噛むきっかけになるだけでなく食物繊維も豊富なので、腸内環境の改善も期待できます。ぜひ食事に取り入れて肥満予防に役立てましょう！

参考：日本肥満学会/ホクト株式会社きのこらぼ
食事に関するご相談を当薬局グループの栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。