

保健だより 1月号

～認知症の前駆段階^{エムシーアイ}MCI(軽度認知障害)をご存じですか?～

今月の情報は
長嶺保健師

最近、テレビのCMでも耳にするようになってきましたが、皆さんはMCI(軽度認知障害)をご存じですか?

認知症までの診断には至らないけど、記憶など認知機能の低下が年齢相応以上に認められる状態のことをいいます。

【MCI(軽度認知障害)の症状をチェック!】

食事・入浴・トイレなどの日常生活はできるが、

- もの忘れが増えた
- 簡単な計算ができない
- 慣れた仕事の手順がわからない 等です。

ドキッとした方、ご安心ください。

MCI(軽度認知障害)の段階なら、正常な状態への回復もしくは進行を抑制できる可能性があることがわかってきました。

●年をとると、新しいことが覚えられないのはなぜでしょうか?

脳は分業していて、今の記憶と古い記憶の保存場所が違います。今の記憶を保存する海馬は血流不足に弱いので、年齢と共に新しい事が覚えにくくなりますが、古い記憶は保たれます。新しい記憶に加え、古い記憶も思い出せなくなるのが認知症です。

●脳の特徴

重さ:約 1 kg(砂糖 1 袋と同程度)。

構造:血管が混み合っている(1分間に 700～800mlの血液が流れている)。

エネルギー代謝が、全身の臓器で最も活発な臓器であり、栄養源は糖(グルコース)。脳の構造には余裕がないため、脳に栄養は貯蔵できません。常に血液からの供給が必要です。

【脳を守るためにできること】



脳に栄養と酸素を供給している血流を保つため、血管を守り、血液の質を良くすることが大切です。そのためには、

①食事の摂り方にコツがあります。

血管の材料になるたんぱく質(卵・牛乳・魚・肉)と、たんぱく質を血管に作り変える緑黄色野菜(にんじん、ほうれん草等)を意識して摂りましょう。

②生活習慣病の改善に取り組みましょう。

高血糖の改善、高血圧のコントロールで血管内皮細胞の炎症を防ぐことができます。

③質の良い睡眠を確保しましょう。

質の良い睡眠は、細胞の修復とストレスの軽減につながります。睡眠時無呼吸がある人は、治療をお勧めします。

④運動も大切です。(座りっぱなしは禁止!)

冬は、家の中でラジオ体操を行うことも効果的です。筋肉に刺激を与えて血流をよくしましょう。

⑤脳を楽しく使いましょう。

「今日、行くところ」「今日、用事」がありますか?人との交流は、脳の海馬に適度の刺激を与えてくれます。趣味やサークル活動をはじめ、地域のサロンなど、興味があることにどんどん参加して脳を活性化させましょう。

●日々の生活習慣が、認知症発症に関与することがわかってきています。

今年の健診結果の数値を覚えていますか?自分の生活習慣が、健診結果に結びついています。ここで今一度、自分の生活を見直して、健康寿命を延ばしながら、自分らしくいきいきと過ごしていきましょう。

【問い合わせ先】保健福祉課 TEL62-2115