



2019年12月号

検査室だより

12月です。ありきたりですが、早いです。あっという間に年の瀬を迎えました。春に「令和」という新しい年を迎え、新天皇が即位されるおめでたい一年でした。一方、天災による被害も大きく、今なお不自由な暮らしをされている方もいらっしゃいます。こうして無事一年を過ごせることに感謝です。

軽度認知障害（MCI）という言葉を知っていますか？「認知症」とは言えないけれど、「正常」とも言えない状態のことを言います。歳をとったから忘れやすくなったのか、はたまた本当に認知症なのか。どのように区別したらよいのでしょうか。MCIは忘れっぽくなってはいるものの日常生活は問題なく送れます。でも・・・水道の水を出しっぱなしにしてしまう、外出を億劫がったり、服装に気を使わなくなるなど日常生活の中でちらほらサインがみられます。血液検査で調べることもできます。アルツハイマーになるとアミロイドベータペプチドという老廃物が増えます。これを排除しようとするたんぱく質の量を測る血液検査です。早い段階で発見・治療することでアルツハイマーの発症を遅らせることは不可能ではありません。また、MCIの改善に有効と考えられている対策があります。まずは有酸素運動。しかも、頭の中で「計算しながら」「しりとりしながら」「歌を歌いながら」ウォーキングやジョギングをするとより脳の血流量がアップし、さらに効果があることがわかっています。次に食事。野菜・果物、青魚をバランスよく食べましょう。ポリフェノールも有効だと考えられています。



厚生労働省の発表（2012年）によると65歳以上の高齢者において4人に1人は認知症もしくはMCIであると報告されています。まさに生活習慣病にならんで国民病のひとつです。他人事ではありません。自分もいつかは必ず年老いていきます。もし認知症の人をみかけたらいたわりの心で接してください。



一年間ありがとうございました。今後も出来る限り皆様に情報を発信していきます。年末は忙しい日々が続くと思いますが、体調を整えて良いお正月をお迎えください。

公衆保健協会 検査室

