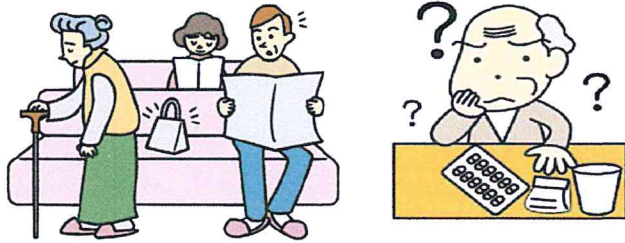


アルツハイマー

NO、25



「痴呆 認知症とは」

脳が病的に障害され、その結果現れる、「物忘れ」などの様々な症状をいいます。

「おかしいな」。。。「歳のせいかな？」にいませんか？

「原因」

現在、痴呆症に罹っている人は全国で150万人と推定されています。そのうちの60~70万人がアルツハイマー型痴呆症ではないかと考えられています。

アルツハイマー型痴呆症	43、1%
脳血管性痴呆	30、1%
その他の痴呆	8、1%
不明の痴呆	18、7%

(1995年度「高齢者の生活実態および健康に関する調査」)

この病気になると、脳の細胞が徐々に減り、脳が萎縮していきます。物忘れなどの症状も、いつ始まったのかも解らない場合が殆どです。

大成会広報室

◆アルツハイマー型痴呆の症状経過

第1期・・・まず「物忘れ」の症状が現れる。



家事が出来なくなる。
字が下手になる。

第2期・・・場所や時間が解らない。迷子にな



ったり、徘徊したりする。性格が
変化し、怒りっぽくなったり、
喜怒哀楽がなくなったりする。

第3期・・・家族の名前や顔が解らなくなっ



たり、話が出来ても会話がなりたない。
トイレや着替えが1人で出来ないなど
日常生活が困難。

<アルツハイマー型の物忘れ>

脳の記憶部分の「海馬」というところが異常にやせて、一連の動きが鈍くなり、記憶力が低下し、情報を捕らえられなくなる。何度同じ事を聞いても、毎回「初めて聞いた」ということになります。新しい情報から徐々に失われていくため親のことは覚えていても、自分の夫(妻)や子供のことが解らなくなるのです。



症状に気づいたら出来るだけ早く受診を！！

痴呆の原因となっている病気によっては、治すことが出来ます。アルツハイマー型痴呆症と診断されても、早期に受診すれば、進行を遅らせることができます。患者さんや家族が病気を必要以上に怖がらず、少しずつ受け入れ、向き合っていくことが大切です。

最近、アルツハイマー病の原因が判明し、数年後にはワクチンが実用化出来るであろうというところまでできています。「おもいきりテレビ」でも報道されましたが、ストレス・活性酸素・悪玉コレステロールなどが要因となって、蛋白質の一種であるβ-アミロイドという物質が脳に沈着し、神経細胞が破壊され、脳が萎縮すると言われています。

<予防法>「おもいきりテレビより」



1、ストレスを解消する。

ぬるめのお湯(37~40℃、20~30分)にゆっくり入浴。入浴後にごろ寝。早足散歩。

2、活性酸素を除去する。



ホットコーヒー・緑茶

魚介類(タラコ、カツオ、マグロ、アサリ、アジ、サンマ)などと一緒にビタミンE(牛肉、まぐろ、かぼちゃ、ほうれん草、アーモンド)やビタミンCをとる。

3、悪玉コレステロールを減らす。

悪玉コレステロールは、脳に溜まりやすく、しかもβ-アミロイドを増加させる性質があります。

お勧めしたい食品 ショウガ



(しょうがエキスで悪玉コレステロールの酸化を防ぐ)

4、DHA、EPAを多く含む食品をとる。(不飽和脂肪酸) イワシ、サンマ、サバ、マグロなど



5、歌を歌ったりして脳の血液循環をよくして、脳を活性化する。

