

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2024年 4 月号

QOLを高める！
ホームドクター・アドバイス三大認知症
—それぞれの特徴—

メディカル・プロファイリング

原発性脳腫瘍

- 人生100年時代の知恵
確証バイアスへの対処法
- はつらつ健康ナビ
意外と知らない食べ物の毒
- 見逃さないで、この症状！
4月、女性は膀胱炎に
注意しましょう
- あなたの知らない感染症の世界
ジアルジア症

フレイルと2025年問題

「フレイル」は、年齢とともに心身の活力が低下し、（現在は健康だが）いずれは介護が必要になるリスクがある状態のことを意味する言葉です。

運動機能の減衰（ロコモティブシンドローム）や筋肉の減少（サルコペニア）が、フレイルの大きな原因となっています。

調査では、75歳以上の約9%がフレイル、40%の人がフレイル予備軍に該当するとの報告があります。

今年中には、1949年生まれ（いわゆる団塊の世代）の方が75歳になります。割合としては日本人の5人に一人が75歳以上となり、社会への影響の大きさから「2025年問題」と呼ばれています。

フレイル対策は、これからさらに重要度が高まっています。この対策には、運動と食事の両面から取り組む必要があります。

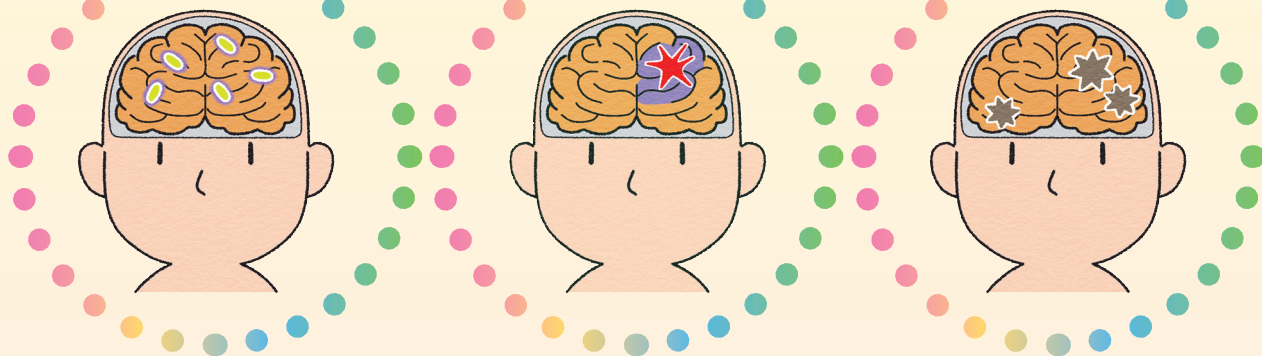
運動は、呼吸を止めずに行なう有酸素運動が効果的です。一回につき5分ほど続けると脳内にセロトニンやドーパミンが分泌され、心地よく前向きな気持ちで行なうことができます。これを一日四回行ないましょう。

食事は、タンパク質の摂取が重要になります。筋肉は、タンパク質からしか作られないからです。

魚や肉を食べる量が、若い頃より極端に少なくなっている方は注意してください。75歳以上の人でも数値的には、18歳のときと同程度のタンパク質摂取が推奨されています。

三大認知症

—それぞれの特徴—



2025年には、65歳以上の認知症患者数は約675万人と、5・4人にひとりになると予測されています。

三大認知症と呼ばれる病気のそれぞれの特徴を知り、早期発見につなげるようにしましょう。

アルツハイマー型認知症

アルツハイマー型認知症は、認知症のなかでもっとも発症する人が多く、約7割となっています。

アルツハイマー型認知症では、アミロイドβというタンパク質が脳に蓄積して神経細胞を死滅させ、脳の萎縮が起こります。

初期症状としては、もの忘れといった記憶障害があげられます。

病気が進行するにつれて、記憶障害は生活に支障がでるほど悪化し、思考や判断力の低下、言語障害といったことが起こります。

さらに病状が進むと、徘徊といった行動障害や幻覚・妄想などの精神障害、睡眠障害も目立つようになります。

この段階では、生活面でのサポートが欠かせなくなります。やがて末期になると記憶障害はさらに進み、記憶のほとんどが失われます。

病気の進行には個人差はありますが、10年ほどの時間をかけてゆっくりと進行するとされています。

血管性認知症

血管性認知症を発症する人はアルツハイマー型認知症に次いで多く、約2割にのぼっています。

血管性認知症の原因となるのは、脳梗塞や脳出血、くも膜下出血などの脳血管障害が起こったあとです。

血管が障害されている部位では血液の流が悪くなったり、十分な血液が届かず脳細胞が死滅するケースもあります。

血管性認知症では、同じことを





していても「できるとき」と「できないとき」が起きます。また、「専門的で高度な仕事は問題なくできるのに、服が着られない」といったケースもあります。

これには、血液の流れがよいときと、そうでないときの違いが関係しています。

血管性認知症では、言語障害や歩行障害、感情のコントロールが

難しいといったことも見られます。

レビー小体型認知症

レビー小体型認知症は、レビー小体という神経細胞にできる特殊なタンパク質の塊が脳に出現して起こる病気です。

認知症患者の5%弱が該当しています。

症状としては、認知障害のほか

に3つの大きな特徴があります。

①幻視⇨レビー小体型認知症は、視覚をつかさどっている部分

(後頭葉)に病気が起こりやすい。

②パーキンソン症状⇨手の震え、

筋肉のこわばり、動作が緩慢

になるといった、パーキンソン

病と似た症状があらわれる。

③レム睡眠行動障害⇨寝ていると

きに大声をあげたり、暴れる。

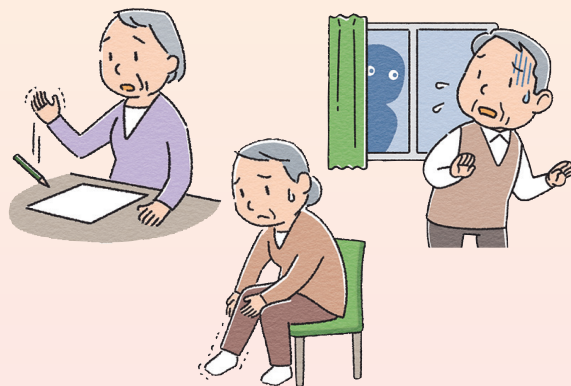
病気の進行は、アルツハイマー

型認知症や血管性認知症よりも一

般的に早いとされています。

三大認知症を 早期発見するには

認知症を完全に予防する方法は



現在のところなく、高い確率で発症する恐れのある病気です。

認知症対策としては、早期に発見し、薬物療法や運動療法、食事療法を通じて、病気の進行を遅らせることとなります。

ただ、認知症の人は、自分が認知症だと認めたがらないという傾向があります。そして、認知症によるもの忘れを、「加齢によるもの」と考えている方も多く見られます。

こうしたことが、認知症の早期

発見を妨げています。

まず、認知症の症状について知るようにしましょう。

そして、思い当たる症状のある方や、家族、友人、知人に気がかりなことを指摘された方は、認知症かどうか診断を受けてください。

認知症診断で行なわれる検査

認知症診断では、本人やご家族への聞き取りによる「面談・診察」、医療・介護方針を決めるための身体検査のほかに、神経心理学検査や脳画像検査が行なわれます。

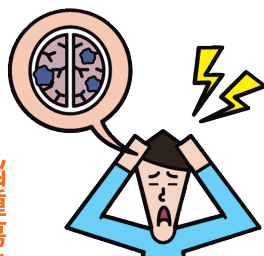
○神経心理学検査

質問への回答や作業テストによって、一定の基準を満たしているか検査する(基準を下回ると認知症の疑いがある)。

○脳画像検査

CTやMRIによって脳を撮影し、脳の状態や働きを調べる。

脳細胞の変異によって起こる



原発性脳腫瘍

脳腫瘍には、ほかの臓器のがんが関連せずに脳に腫瘍が発生する「原発性脳腫瘍」と、ほかの臓器のがんが血液によって脳に運ばれて腫瘍を生成する「転移性脳腫瘍」があります。今回は、原発性脳腫瘍を取りあげます。

脳にできた「はれたできもの」

腫瘍は、腫Ⅱ「はれる」と瘍Ⅱ「できもの」という意味の漢字からできています。

脳腫瘍は、脳そのものに加えて神経や血管といった部位も含めたいずれかに、「はれたできもの」が生じている状態を言います。

この「はれたできもの」は、細胞の遺伝子に変異が起こり、細胞が異常に増殖することで作られます。

また脳腫瘍には、時間の経過とともに大きくなったり、広がっていくといった性質もあります。

腫瘍ができた部位で良性・悪性

脳腫瘍には、良性と悪性のふたつが存在します。

大きな違いとしては、良性脳腫瘍は、「脳の外側」にある髄膜や下垂体腺、神経を包んでいる膜といった部位にできることが多いです。

一方の悪性脳腫瘍はおもに、

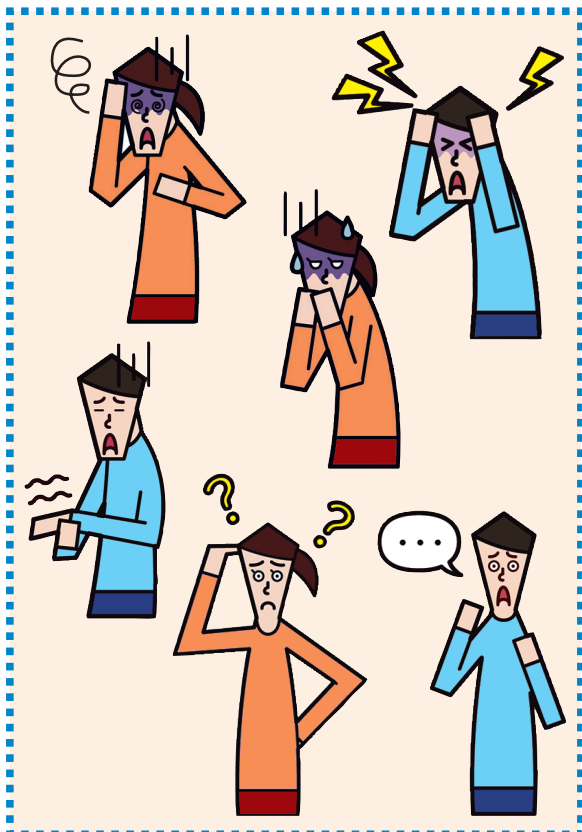
「脳の内側」にある神経組織で起きます。

ほかの臓器から転移して起こる脳腫瘍を除く、原発性脳腫瘍の良性と悪性の割合は、良性が6〜7割を占めるとされています。

脳腫瘍によって起こる症状

脳腫瘍でもっとも多い自覚症状は、頭痛です。腫瘍が脳の神経を圧迫するため頭痛が起こります。

典型的な例は、「朝起きると頭



痛がするが、活動しているうちに徐々に治まる」といった症状です。こうしたことが頻繁に起こる方は、かかりつけ医に相談してください。

脳腫瘍は頭痛以外にも、腫瘍のできた部位の影響によって、めまい、痺れ、麻痺、痙攣、嘔吐、言語障害、記憶障害、認知機能の低下といった様々な症状が起こります。

脳腫瘍が進行すると頭蓋骨内部の圧力が上昇して意識障害を引き起こし、やがて死に至るケースもあります。

複数の検査で正確な診断が可能

脳腫瘍が疑われる場合は、CT（コンピューター断層撮影）やMRI（核磁気共鳴画像法）、MRA（磁気共鳴血管画像）といった画像検査や、頭部血管造影検査、PET（陽電子放射断層撮影法）検査が行なわれます。

さらには、腫瘍の組織を採取して調べる「生体検査」といった

様々な検査によって、腫瘍の位置や大きさ、良性か悪性かといったことを調べます。

脳腫瘍の治療法

脳腫瘍の治療は、腫瘍の除去や腫瘍の肥大化を抑えることが治療の目的となります。

良性の脳腫瘍では、薬物療法の効果が認められないため、手術療法によって腫瘍を摘出する方法が基本です。

良性の脳腫瘍は、手術で取り除けば完治が見込めます。

悪性の脳腫瘍では、手術療法のみで腫瘍を取り除くことは困難なため、放射線療法と薬物療法が同時に進められます。

放射線療法は非常に進歩しています。

とくに、ガンマ線を腫瘍にピンポイントで照射して壊死させる「ガンマナイフ治療」では、脳深部にある直径3cm以下の脳腫瘍に対して非常に高い治療効果が期待できます。



耐震診断

能登半島地震における石川県内の住宅被害は、7万6000棟あまりにのぼりました。

家やビルを建てるには、建築基準法で定められた「耐震基準」を満たしている必要があります。この耐震基準は、1981年に改定が行なわれ、大幅に強化されました。

1981年5月以前のものは、旧耐震基準。それ以降は、新耐震基準と呼ばれています。

大きな違いは次の通りです。
○旧耐震基準Ⅱ震度5強程度の地震では建物は倒壊しない。
○新耐震基準Ⅱ震度6強、7程度の地震でも建物は倒壊しない。

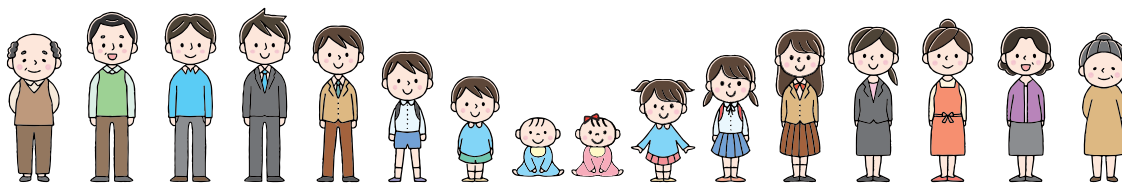


1981年5月以前の建物（とくに木造住宅）の場合は、震災時には大きな被害がでるリスクがあります。地震にどれだけ耐えられるか——これを知るには、「耐震診断」を受けることが必要になります。

耐震診断では、旧耐震基準で作られた建物の強度（耐震性）を、新耐震基準に照らし合わせて調べます。

ところで、耐震診断はどこに頼むと良いのでしょうか？

地方自治体は、耐震診断の相談窓口を置いています。ここで耐震診断を行なっている業者を紹介してもらえます。同時に、費用の助成制度についての相談も受けられます。



人生100年時代の知恵

確証バイアスへの対処法

自分では気づかいうちに認知に偏りが生じ、それがトラブルのもとになるケースがあります。

これを防ぐには、どうしたら良いのでしょうか？

認知の偏りが生む弊害

気持ちが落ちこむと、自分には価値がないと思ったり、自分の将来を悲観的に考えたりとマイナス思考になりがちです。

これは、認知（知覚・推論・問題解決などの知的機能）にバイアス（偏り）が生じている状態といえます。

このような認知バイアスには、さまざまなものが存在します。

- **正常性バイアス**＝避難が必要な事態なのに、たいしたことはないと思ひこむ。
- **内集団バイアス**＝自分の所属する集団を、ほかの集団よりも高く評価する。
- **バンドワゴン効果**＝多くの人が称賛しているので良いものだ、と考える。
- **コンコルド効果**＝損するとわかっているにもかかわらず、それまでに費やしたお金に囚われてやめられない。



大丈夫でしょ…

自分の認知に客観的な視点を

自分の価値観や正当性を守るため、無意識のうちに都合の良い情報ばかり集めることを、確証バイアスといい、認知バイアスの一種になっています。

確証バイアスのデメリットは、反論・反証から目を背けることで、公平な評価や判断が難しくなることです。ケースによっては、差別や偏見を生み出すことにもつながりかねません。



確証バイアスを含め認知バイアスに対処するには、「客観的に考える力」を養うことが必要になります。

まずは自分の考えは偏っていないか、客観的な視点を向けるようにしましょう。そのためには、思ったことをメモや日記に残しておくのが有効です。

このコーナーは文字を大きくしてあります。



* 意外と知らない食べ物の毒 *

よく知られたフグやキノコ以外にも、毒の成分を持つ食べ物はたくさんあり、毎年のように食中毒などの被害がでています。それを防ぐためにも正しい知識と調理法を覚えておきましょう。

* ジャガイモの芽・皮 *

毒: ソラニン、チャコニン

症状: 下痢、嘔吐、腹痛、頭痛、めまいなど。

対処法: 芽は根元からしっかり取り除く。緑色になった皮は、厚めにむく。



* フラビ *

毒: プタキロサイド

症状: 下痢、腹痛、嘔吐など。

対処法: 重曹でしっかりアク抜きし、加熱処理をする。



* 未熟な青いトマト *

毒: トマチン

症状: めまい、吐き気など。

対処法: 生では食べず、赤く完熟させるか加熱する。もともと青い品種のものは大丈夫。



* ギンナン *

毒: メチルピリドキシン

症状: 嘔吐、痙攣、呼吸困難など。

対処法: 食べ過ぎないこと。目安は、大人は1日10個程度。子供は5個以内。



* 水仙の葉 *

毒: リコリン、タゼチン

症状: 嘔吐、下痢、頭痛など。

対処法: ニラと間違えやすいので、臭いで判断する。



* 白インゲン豆 *

毒: レクチン

症状: 下痢、腹痛、嘔吐など。

対処法: 生では食べず、やわらかくなるまで十分に加熱する。



* 青梅 *

毒: 青酸配糖体 (アミグダリン)

症状: 頭痛、めまい、痙攣、呼吸困難など。

対処法: 生では食べず、加工して使用。



* ハチミツ *

毒: ボツリヌス菌

症状: 便秘、筋力低下、乳児ボツリヌス症。

対処法: 1歳未満の乳幼児には絶対に与えない。ハチミツ入り飲料やお菓子も同様。



* ビワの種子 *

毒: 青酸酐糖体 (アミグダリン)

症状: 頭痛、めまい、悪心、嘔吐など。

対処法: 種子を乾燥して粉末に加工した食品は食べない。



見逃さないで、この症状!

4月、女性は膀胱炎に注意しましょう

排尿時の違和感や痛み、頻尿の原因となる「膀胱炎」。

女性の二人に一人がなるというほど、膀胱炎は多くの女性が経験します。

膀胱炎は、尿道の細菌が増殖して膀胱に達し、膀胱の粘膜に炎症を起こす病気です。

男性と比較して膀胱炎になる女性が多いのは、女性は男性よりも尿道が短いからです。

膀胱炎は、身体の抵抗力が落ちているときに

起こります。

春は朝晩の寒暖差が大きく、自律神経の働きが乱れ、身体の抵抗力が落ちやすくなります。

また、4月になって生活環境が変化して生じたストレスが、身体の抵抗力に悪影響を及ぼすケースもあります。

膀胱炎は重症化すると、急性腎盂腎炎という腎臓の病気を引き起こす恐れがあります。

排尿時に違和感や痛みのある方は、早目に泌尿器科を受診してください。



7<頭のストレッチの答え> [タテのカギ] ①ウツキ ②タケクラベ ③ワナゲ ④オノノイモコ ⑤ランリツ ⑥イゴ ⑦コチ

[ヨコのカギ] ①ウタガワ ②ツケ ③ナガノ ④キクラゲ ⑤ラン ⑥オイ ⑦イベリコ ⑧ツチノコ



じゃがいものグラタン

材料 (2人分)

じゃがいも	2個	バター	大さじ1
牛乳	1½カップ	ピザ用チーズ	30g
ニンニク(おろし)	少々	塩	小さじ½
		こしょう	少々

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき5mm 厚さに切る。
- ② 鍋に①、牛乳、ニンニクを入れ中火にかける。
煮立ったら弱めの中火で時々混ぜながら、じゃがいもが軟らかくなるまで煮る。
- ③ じゃがいもを木べらなどで潰して混ぜ、バター、塩、こしょうを加え、とろみが出たら火を止める。
- ④ 熱いうちに耐熱皿に③を入れ、チーズを散らしオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。



1人分 276 kcal

ワンポイント

じゃがいもを牛乳で煮て、とろっと仕上げます。ホワイトソースを作らず簡単にできます。



クッキングアドバイザー 天野由美子

※ 食事指導を受けている場合は医師に相談しましょう。

あなたの知らない感染症の世界

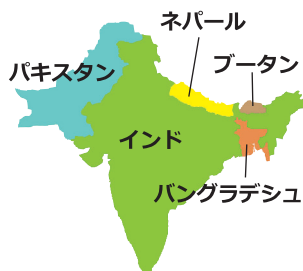
ジアルジア症

ジアルジア症は、寄生虫の一種であるジアルジアによる感染症です。主に熱帯や亜熱帯の上水道の整備が不十分な地域に多く発生しています。日本でも年間100例前後の報告があり、特に南アジア(インド・バングラデシュ・パキスタン・ネパール・ブータン)からの帰国者に多くみられます。

感染経路は、汚染された飲料水や食品、動物の糞などによるものです。

潜伏期間は1〜2週間で、下痢、腹痛、悪心、おう吐、衰弱感、体重減少などですが、無症

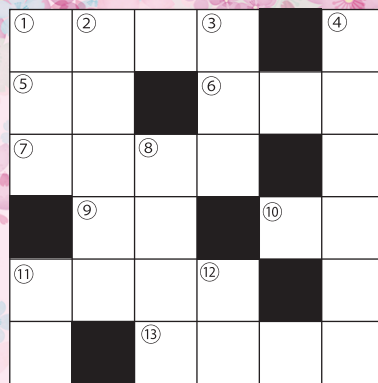
⚠️ 特にこの地域は注意が必要です!



状態の場合もあります。治療は、寄生虫を駆除する抗原中薬が用いられます。予防法は、手洗いなどの基本的な感染対策と、十分に加熱調理された食品以外は摂取を避けること、また飲料水にも注意する必要があります。

頭のストレッチ

タテのカギ・ヨコのカギをヒントにクロスワードを完成させてください。



【タテのカギ】

- ① 四月を旧暦で言う?
- ② 樋口一葉の短編小説
- ③ 台に立てた棒に輪を入れる遊び
- ④ 飛鳥時代の官人で遣隋使
- ⑤ 物が乱雑に立ち並ぶこと
- ⑥ 中国発祥の白黒の石を使うボードゲーム
- ⑦ 春に吹く風。東風と書く

【ヨコのカギ】

- ① 浮世絵師。広重、国芳
- ② 奈良〜、お茶〜、糖〜
- ③ 昔は信濃国、今は〜県
- ④ 木耳と書くキノコの種類
- ⑤ 壬申の〜、応仁の〜
- ⑥ 兄弟姉妹の息子
- ⑦ スペイン原産の高級黒豚
- ⑧ 蛇のような幻の未確認生物

※答えは7ページにあります