

第125号

まちのくすりやさん

今回のおはなし



「認知症予防の食事術」

「美容と健康のために禁煙を」



認知症予防の食事術

今日の食事は何を、誰と食べますか？高齢社会になって、年々増加する認知症患者。認知症の発症率は、食事の内容によって差があることが、明らかになってきています。また、近年の研究では、誰とどのように食べるかも重要という調査結果があります。

《低栄養を防ぐ》

平成24年の認知症患者数は、推計462万人で、高齢者の7人に1人（有病率15%）。しかし、内閣府によると、37年には約700万人となり、高齢者の5人に1人が認知症患者になると見込まれています。近年の研究により、低栄養が、認知機能の低下をもたらす可能性が示されています。

※低栄養とは、人間が生命を維持し、日常生活を営むために必要なカロリーとタンパク質が不足している状態で、目安はBMIが18.5未満、6か月で2～3kgの体重減少です。（血清アルブミン値3.5g/dl以下など）

高齢者に多い原因としては、食欲の低下、嚥下（えんげ）や咀嚼（そしゃく）力の低下、買い物や料理がおっくうになる気力の低下など。低栄養の高齢者は、1年後の段階で認知機能の低下などが認められています。

バランスの良い食事とは？

大豆（大豆製品）、野菜、海藻、牛乳（乳製品）、果物（果物ジュース）、イモ類、魚を増やし、米と酒類を減らす食生活のパターンをしていた人の認知症の発症率は、そうでない人たちに比べ、34%低下しました。

ご飯の量を減らして、主菜や副菜を多くすれば、結果的に食事のバランスが良くなります。食欲がない時は、1食を数回に分けたり、おかずを優先したり、おやつに果物や乳製品を食べたりする工夫をすることが有効です。

孤食は、うつとも関係する可能性があります。男性の場合、1人暮らしで、1人で食事をしていると、3年後にうつになるリスクは、そうでない人の2.7倍という調査結果もあります。

認知症の予防に効果的な食品の一例		
EPA・DHA	アジ、イワシ、サバ、サンマ、マグロ、ハマチなど	
ビタミンC	アセロラ、レモン、イチゴ、グレープフルーツ、レバー、ジャガイモ、サツマイモ、レンコンなど	
ビタミンE	アボカド、カボチャ、玄米、サツマイモ、春菊、タケノコ、ニラ、ピーナツ、ホウレンソウ、サバ、サンマなど	
βカロテン	青ネギ、アスパラガス、オクラ、カボチャ、小松菜、シトウガラシ、春菊、ピーマン、ホウレンソウ、トマトなど	

出典：一般財団法人 日本食生活協会「高齢期の食生活」

ガ・タバコ



タバコに含まれるニコチンは、血管を収縮させる作用があります。つまり血流が少なくなり肌に酸素が届きにくくなるので、しわが多くなります。また、しみの原因となるメラニン色素を抑える効果があるビタミンCが壊されるので、しみも増えるという訳です。

ノロウイルスに注意！！ 手洗いをしっかりやりましょう。

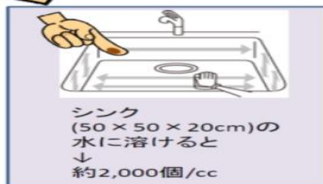
10億個(10⁹/g)のノロウイルスの量とは



1グラム当たり10億個のノロウイルスを含む便が0.1g汚染すると？



風呂(1m³)の水に溶けると
↓
約100個/cc



シンク(50×50×20cm)の水に溶けると
↓
約2,000個/cc



コップ(100cc)の水に溶けると
↓
約1,000個/mm³

便数gでわが国の全国民が感染できる



(一社) 浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812 (月～金：10～15時)

Fax 047-355-6810

メールアドレス toiawase@urayaku.jp

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>