

今年度のテーマは「**認知症**」は**加齢関連疾患**の一つです。難しいと思われがちな認知症を正しく知り、予防につなげましょう！
メスプでは加齢関連疾患の検査として骨粗鬆症検査、歯周病リスク検査、腸内炎症リスク検査をご提供しています。

◆認知症は「運」ではない

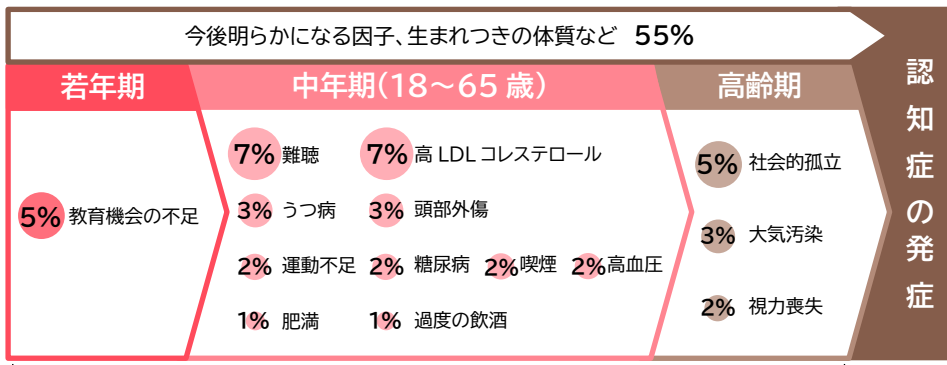
- 認知症は「高齢になれば誰にでも起こり得る」「遺伝だから仕方がない」と考えられがちです。しかし近年、国内外の様々な研究から、**発症リスクは若年期から高齢期までの生活や環境の積み重ねによって形成される**ことが明らかになってきました。若い頃に培われる脳の予備力は、将来のダメージへの耐性に影響します。認知症は完全に防ぐことは難しくても、「将来のリスクを下げる」ことは可能な病気だといえます。
- 認知症のリスクには、**年齢や家族歴など自分では変えられない要因**と、**生活習慣や環境といった変えられる要因**があります。変えられない部分を嘆くのではなく、変えられる部分に目を向け**どの要因が自分でコントロールできるのかを正しく知ることが**大切です。



認知症発症に関わる「14のリスク因子」

2019年に5,700万人と推計された世界の認知症患者数は、2050年には1億5,300万人に達すると予測されています。認知症への備えとケアのあり方は、いまや世界共通の課題となっています。

英医学誌ランセットは、2024年7月に**科学的根拠に基づいた認知症予防法**を発表しました。過去にも同様の報告をしており、2017年は9項目（35%予防可能）、2020年は12項目（40%予防可能）でした。今回は「**中年期の高LDLコレステロール**」と「**高齢期の視力喪失**」の2項目を加えた計14項目のリスク因子があげられ、これらを早期に対応したり社会的に対策できれば、**認知症の発症を最大45%予防できる**と示されています。



最大 **45%** 予防できる

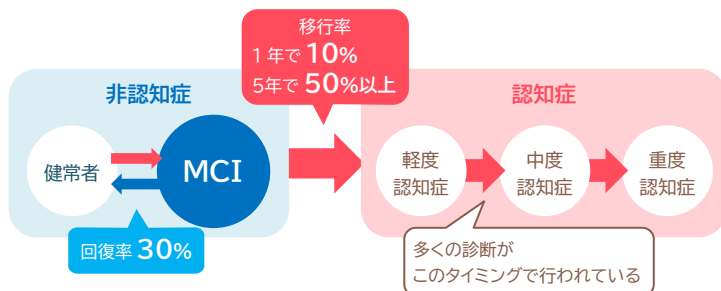
※2024年7月公表、英医学誌ランセット資料をもとに作成

認知症発症リスクは**中年期だけでなく、若年期～高齢期までの生活や環境の積み重ねによって形成**されます。これら14の因子は、単独よりも**複数が重なることで影響が大きくなる**と考えられています。



◆軽度認知障害(MCI)という「分かれ道」

軽度認知障害 (MCI: Mild Cognitive Impairment) とは、**認知症と完全に診断される一歩手前の状態**です。放っておくと認知症に進行しますが、適切な予防をすることで健常な状態に戻る可能性があります。**この段階は、脳の変化に気づき、生活や環境を見直すことができる「分かれ道」**です。**早く気づき、行動できるかどうか、その後の経過を左右します**。そのため、早期から認知症予防の対策を行っていくことが



重要であり、適切な認知症予防策を講じることで、健常な状態への回復や認知症への移行を遅らせることが期待できます。

予防は「特別なこと」ではない

認知症予防は特別なことではありません。**人生の早い段階から脳に目を向け、リスクを一つずつ減らしていくこと**です。

運動や睡眠、社会とのつながりなど、**日常生活の質を整えることが脳を守ります**。大切なのは完璧を目指すことではなく、無理なく続けること。認知症予防は、高齢者のためだけの取り組みではありません。若い世代からの小さな習慣の積み重ねが、将来の認知機能低下への備えになります。**特別なことを始める必要はなく、今の生活を少し意識することが、最大の予防策**といえるでしょう。





くらしの漢方 ~ イライラ 気分の落ち込み ~

春の養生～肝(かん)の影響を受けやすい季節です～

漢方では、主に五行のそれぞれの属性に基づき、心と身体、自然とを幅広く関連づけて分類しています。【五行説】

五臓(肝・心・脾・肺・腎)のひとつである「肝(かん)」は、春に関係します。

肝は肝臓という臓器の意味ではなく、自律神経や感情の調整、血液の貯蔵、気の循環などの働きのある臓腑と捉えます。そのため、春になると自律神経の乱れ、イライラや気分の落ち込み、不眠などの症状が起こりやすくなります。



【肝(かん)の働きを助けるには?】

「青(緑)色」の食材

青菜類(ほうれん草・小松菜・春菊・なばな・セロリ・三つ葉など)、山菜、枝豆など

「酸味」のある食材を適量

黒酢、梅、スモモ、柑橘類(レモン・オレンジなど)【食べ過ぎは胃腸の働きを悪くするので注意しましょう】

「香り」のある食材

香味野菜(セロリ・パセリ・しそ・ネギ・生姜・ニンニクなど)、ハーブ類(ジャスミン・カモミールなど)、柑橘類など

イカとセロリのニンニク炒め

(2人分)



材料	分量	材料	分量	材料	分量
冷凍イカ(胴のみ)	200g	オリーブオイル	大さじ 1	★鶏ガラスープの素	小さじ 1
セロリ	2 本	鷹の爪	1 本	★酒	小さじ 1
ニンニク	1 片			★塩・こしょう	少々

【作り方】

- ① 冷凍イカは解凍し、表面に切れ目を入れて一口大に切る。
- ② セロリの茎は 1 cm幅に、セロリの葉はざく切りに、ニンニクはみじん切りにする。
- ③ フライパンにニンニク、鷹の爪、オリーブオイルを入れて熱し、香りがでたらイカとセロリの茎を加えて炒める。
- ④ 9割ほど火が通ったらセロリの葉を加えて炒め、★で味を整える。

「セロリ」は肝の余分な熱をとり、気の巡りを良くして、目のトラブル、めまいやのぼせ、イライラ、情緒不安定などを改善します。肝の働きを助けて血を補う「イカ」と組み合わせることで、より一層効果が期待できます。

肝はストレスが大敵です。十分な睡眠や適度な運動、香りの効果を取り入れてリフレッシュしましょう。

アロマオイルやお香もおススメです。



今月の音だより ~ 「ハナミズキ」

「ハナミズキ」は、一青窠の 5 枚目のシングルであり、代表曲の 1 つ。2004年2月11日にコロムビアミュージックエンタテインメント(現・日本コロムビア)より発売されました。(Wikipedia より)

アメリカ同時多発テロ事件発生時、ニューヨークにいた友人からのメールをきっかけに、一週間ほどで書いた詞という背景があり、愛と別れ、成長と折り、平和への願いと様々な要素が含まれた歌詞となっています。

(ハナミズキ: ミズキ科ミズキ属ヤマボウシ亜属の落葉小高木ないし落葉高木)



(By 桜餅 Duo 🌸)