

代々木歯科コーナー 連載



その58 歯科医師 上田英範

認知症と食事の関係

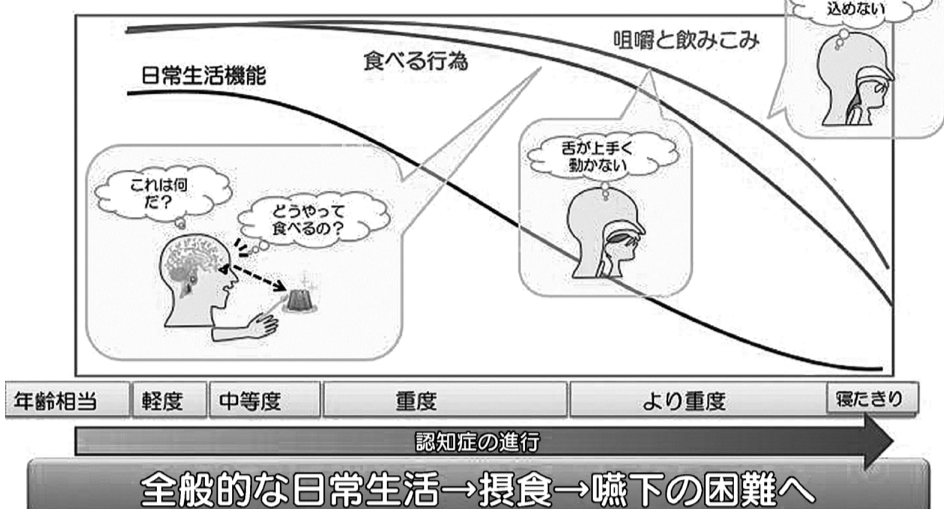
身近に認知症で食事に困っている人はいませんか。認知症は物事を忘れてしまっただけでなく、食べられるものが分からなくなったり、食具の使い方を忘れてしまったりしてしまいます。なので、今回から認知症と食事についてお伝えしたいと思います。

認知症はいつ我が身や身近な人に訪れるかわかりません。しかし、認知症への備えを行うことは出来ますので、参考にして頂ければと思います。

認知症はただの物忘れという事ではなく、「物を忘れていることを忘れてる」状態です。例えば、食事をする事や歯を磨く事等、日常生活で行わなければならないことの頭の中では「目の前の物が食べられるものか分からない」「お箸の使い方が分からない」という状態に陥っています。このような場合には、周囲の人が「食べる」という事、「お箸より扱いやすいスプーンやフォークに変える」といった工夫により食事の摂れるようになる場合があります。

次回より詳しくご説明いたします。

認知症が進行してから 飲み込みの問題が顕在化する



Ayako Edahiro, Hirohiko Hirano, Keiko Motokawa, Yutaka Watanabe, Shuichi Awata. Nutrition of elderly person with Alzheimer's disease, related with eating dysfunction; examination on the basis of functional assessment staging (FAST). PENZA congress 16th. Program and abstract P258, 2015.

東京都健康長寿医療センター研究所HPより引用

代々木病院の

臨床検査技師

けんさ室

山田 綾乃

検査室よもやま話

心電図検査とは

心筋梗塞の予防

冬場は寒さから血管が細くなり血圧が上昇し、心臓に負担がかかりやすくなります。暖かい部屋から寒い部屋または屋外への移動などにより血圧が急激に変動するなど注意が必要になります。

心臓の筋肉(心筋)の電気的な変化を心電計を使って記録したものが心電図です。両手首・両足首、胸に6つの器具を付けて検査します。痛みはなく数分で終わる検査です。心電図でわかることは大きく分けて二つあります。



心電図計

もう一つは心臓の筋肉に異常がないかをみます。心筋梗塞・狭心症では心筋に酸素が十分に届きにくく、高血圧・弁膜症・先天性疾患・心筋症では心筋が厚くなったり、心臓の各部屋の血液量が増加します。そのため、心電図の波がいつもと違う形になります。

冬場は寒さから血管が細くなり血圧が上昇し、心臓に負担がかかりやすくなります。暖かい部屋から寒い部屋または屋外への移動などにより血圧が急激に変動するなど注意が必要になります。

<冬場に心筋梗塞を予防するための注意すべき10箇条>

- 1 冬場は脱衣室と浴室を暖かくしておく。
- 2 風呂の温度は38~40度と低めに設定。熱い湯(42~43度)は血圧が高くなり危険です。
- 3 入浴時間は短めに。
- 4 入浴前にコップ1杯の水を補給する。
- 5 高齢者や心臓病の方が入浴中のときは、家族が声を掛けチェックする。
- 6 入浴前にアルコールは飲まない。
- 7 収縮期血圧が180mmHg以上または拡張期血圧が110mmHg以上ある場合は入浴を控える。
- 8 早朝起床時はコップ1杯の水を補給する。睡眠時の発汗で血液が濃縮しています。
- 9 寒い野外に出る時は、防寒着、マフラー、帽子、手袋などを着用し、寒さを調節しましょう。
- 10 タバコを吸う方は禁煙をしましょう。

URwww.nevc.go.jp/pr/release/003108.html

STOP消費税10% 署名へご協力ください

安倍内閣は今年10月に消費税を10%に引き上げようとしています。消費税増税はさらなる景気悪化、貧困・格差を増大させます。消費税の税収は、法人税や所得税の現在の穴埋めに使われ、社会保障の充実はウソです。署名へご協力をお願いします。

2019年10月からの消費税10%中止を 求める請願

【請願趣旨】
政府は予定通り、2019年10月から消費税率を10%に引き上げようとしています。実質賃金は伸びず、累計消費は低迷し、深刻な消費不況が続いています。格差と貧困は拡大する一方です。このまま税率引き上げが実施されれば、地域経済をさらに疲弊させ、中小企業や小規模事業者の営業を脅かし、雇用不安を招くなど国民生活への影響は計り知れません。「軽減」と宣伝されている軽減税率による混乱も心配されています。景気悪化を招き、低所得者ほど負担が重いのが消費税の特徴です。「いま、消費税を上げる時なのか」といった声が大きく広がっています。こうした懸念から、以下のことを請願します。

【請願事項】
一、2019年10月からの消費税率10%への引き上げは中止してください。

サプリメントに頼らない生活

薬剤師 藤竿伊知郎 (外苑企画商事)

先月号で、ビタミンE 過剰摂取の注意について書きましたが、今回は効果について紹介します。

ビタミンEは、体を構成する細胞の膜に存在し、生体膜の安定作用・情報伝達調整作用などを行なっています。1922年に食事で不足するとネズミが不妊となる新規成分として発見されました。通常、欠乏症を気にする必要はありません。1950年代から血液循環を良くする薬として利用が広まりました。手足の冷え・しびれ、しもやけなどに、血行を促進することで有効性が認められています。血行障害の程度に応じて100~300mgのビタミンEを治療に用います。処方せんなしで購入できる大衆薬の製品も販売されています。

近年、ビタミンEが持つ抗酸化作用に注目が集まり、免疫賦活作用・がん予防などに使えるのではないかと、研究が続けられています。

しかし、効果があるという結果は乏しく、治療薬として使える段階にはありません。今後、医薬品の適応が広がる可能性はありますが、素人判断で使って良い物質ではないと考えます。

過剰な活性酸素が酸化ストレスとなり老化や発がんを引き起こすという理論は、消費者に広まっています。

しかし、活性酸素は、生体内に侵入した病原微生物を攻撃する武器として使われています。活性酸素を怖がり、過剰な抗酸化物質を摂取することは、かえって体のバランスを崩すことになるでしょう。

(46) 治療以外では控えたいビタミンE