

# ぶじいさん

ドクターに聞く

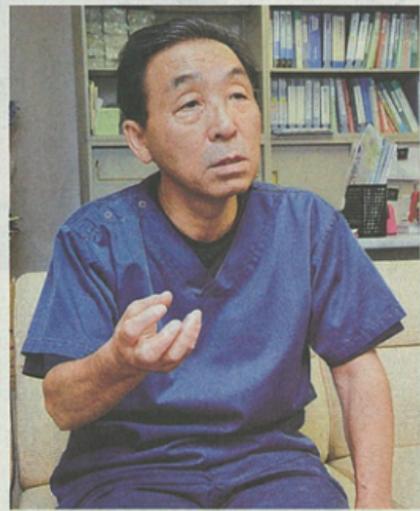
## おすすめ健康法

認知症は男性と女性のどちらに多いでしょう。答えは女性。平均寿命が長いことや、女性の方が日常生活の中で認知症を発見する機会が多いことも要因です。

認知症になると、調味料の分量の感覚が分からなくなると料理の味が変わったり、同じ物を何回も買って冷蔵庫の中がそればかりになるなど生活に異変が現れます。蛇行運転をするようになったり、車庫入れや駐車場で車をこすりがちになるのも認知症のサインです。

現時点で、認知症は一部のケースを除いて完治しませんが、進行を遅らせることはできます。

釧路市・星が浦病院長  
高谷 了さん



たかや・さとる 1948年、中標津町出身。札幌医科大学医学部卒。市立釧路総合病院脳神経外科、北見脳神経外科病院院長などを経て2006年5月から現職。

## 認知症 正しい食生活、運動で予防

す。薬さえ飲めば抑えられると考える人も多いでしょうが、重要なのは本人の生活環境です。

まずは正しい食生活。アルコールや塩分などの過剰摂取は避け、糖尿病や高血圧などの生活習慣病を防ぐことが重要です。例えば糖尿病治療の中で低血糖状態に陥ると、神経細胞の障害

が進み、アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症につながる場合もあります。

また、睡眠をしっかり取り、運動を習慣付けることも効果があります。おススメは散歩。脳への血流が良くなり、脳が活性化します。歩きながら簡単な暗算などをするのも脳への刺激にな

ります。編み物など手指と頭を同時に使う趣味もいい。趣味がある人は、ない人に比べて認知症になりにくかったり、なっても軽度で済む場合が多いです。

認知症にとって良くないのは孤立。人との交流が減り、家に閉じこもると一気に悪化します。日本では独居高齢者が増加

の一途をたどっていますが、自宅で誰にも知られずに認知症を進行させることが一番怖い。趣味のサークルや地域の認知症予防教室など自分に合った場所を見つけて足を運び、孤立しない環境に身を置くことも大切です。(聞き手・中川麻衣子)

いきいき 釧路根