

# 四季だより ~ 2022 秋 ~



本厚木メディカルクリニック  
2022年10月8日

院長の金重です。

2022年秋号では、『認知症』についてお話をしたいと思います。  
いわゆる認知症の診断・治療については日進月歩しておりますが、高齢者の400万人が認知症と  
言われていますので、今回この話題を取り上げて解説していきます。

## 1. 認知症とは

原因はさまざまですが、記憶や思考などの認知機能が低下し、日常生活に支障をきたす病態のことです。認知症のなかで最も多いものは、アルツハイマー型認知症と言われるもので、脳細胞の中に異常な  
蛋白(アミロイドβ)が沈着し、元気な脳細胞が減少して引き起こされるのが認知症です。その他に血管  
性認知症(脳血管の障害による)、レビー小体型認知症(幻覚を引き起こす)などがあります。

## 2. 家族の気付きからわかる認知症の症状

①食事したこと自体を忘れている、②同じことを何度も繰り返して話す、③感情が抑えられなく、怒  
りっぽくなる、④作業をやりかけのままで忘れてしまう、⑤外出しても迷子になってしまう、などが  
その症状です。

## 3. 認知症と糖尿病

糖尿病がある方は健常人に比較して、アルツハイマー型認知症に1.5倍なりやすく、HbA1c高値の方  
はさらに認知症になりやすいと報告されています。さらに低血糖を起こすと認知機能の低下に結びつ  
くと言われてます。また認知機能の低下に伴い服薬管理が出来なくなり、薬の飲み忘れが増えて血  
糖が上昇し、血糖コントロールの悪化につながります。

## 4. 認知症と歯の関係

近年認知症をきたしている脳細胞から歯周病菌が検出されて、改めて歯周病とアルツハイマー型認知  
症の発症に注目されています。報告では歯の抜けている本数が多い方ほど認知症を発症しやすいこと  
が分かっています。具体的には歯が20本以上残っている方は認知症になりにくいと言われてい  
ます。しっかり咀嚼して味覚を感じながら食事をするのが大切です。

## 5. 認知症と運動

運動、特に有酸素運動が認知症予防に効果のあることは世界中で報告されており、具体的には週3回  
以上30分以上の運動(歩行)を行っている方は、認知機能が低下しにくいことが報告されています。特  
に様々な運動を組み合わせ、大腿部(太もも)の筋肉を鍛えることが健康寿命を延ばし、様々な病気  
の危険因子を減らすことが期待出来ます。

認知症は予防できますので、糖尿病コントロールの延長線上で認知症の予防にもつなげられるように  
生活習慣を見直しましょう。

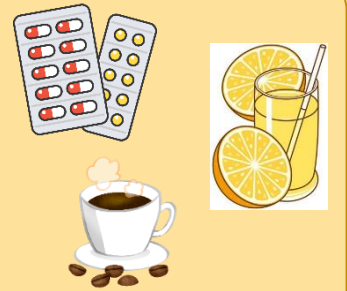


## 「食べ物と薬の危険な飲み合わせについて」 外来看護師 荒井直子



今回は、薬や食べ物の飲み合わせについてご紹介します。  
最近ではインターネットや一部のコンビニでも医薬品を取り扱うようになり、以前よりも手軽・気軽に薬を  
購入することができるようになりました。しかし、個々に問題がない薬でも、飲み合わせによっては体に良  
くない影響が出る組み合わせがあります。複数の薬を併用した場合や、サプリメント・保健機能食品・健康  
食品を含む特定の食品と一緒に摂取した場合に、薬の作用が強くなりすぎたり弱くなったりすることがあり  
ます。作用が強くなりすぎると副作用が発生しやすくなり、弱くなると薬の十分な効果を得ることができな  
くなるので注意が必要です。処方薬でも市販薬でも、わからないことがある場合や不安な場合は医師や薬剤  
師に相談してから使用するようにしましょう。

- ・コーヒー×頭痛薬=頭痛がひどくなる
- ・炭酸飲料×胃薬=薬が効きにくい
- ・栄養ドリンク×風邪薬・鎮痛剤(アスピリン)=薬の効果減少
- ・牛乳×便秘薬=胃で溶けて腸で効かない
- ・アルコール×睡眠薬=中毒症状をおこす
- ・チーズ×鼻炎薬=動悸、頭痛
- ・納豆×抗血栓薬(ワーファリン)=薬の効果が半減する
- ・グレープフルーツ(ジュースを含む)×高血圧の薬(カルシウム拮抗薬)=血圧が低下する
- ・マグロ×葛根湯=頭痛、吐き気
- ・グルコサミン、コエンザイムQ10、EPA×糖尿病薬=血糖値の変動やコレステロール値に影響の可能性



## 「健康食品を知ろう」 管理栄養士 細道美緒

私たちが普段、口から摂取するものは食品と医薬品(医薬部外品を含む)に分けられます。健康の維持や  
増進の効果をもった健康食品は食品に分類されます。一般的に健康食品とは、健康に良いことをうたっ  
た食品全般のことです。健康食品は大きく、「国が特定の機能の表示などを許可したもの(保健機能食品)」  
と「そうでないもの」の2つに分けられます。保健機能食品はさらに「特定保健用食品(トクホ)」、「栄養機能  
食品」及び「機能性表示食品」に分けることができます。

○健康食品を利用するときを確認したいポイント

1. 不足しがちな栄養素がある場合、普段の食事で工夫できないか考えてみましょう。  
原則として毎日の食事をバランスよく摂っていれば、栄養素が極端に不足することはありません。
2. 健康食品を選択する上で、原材料や成分名、含有量などの他にも問い合わせ先が表示されているか確  
認しましょう。
3. 健康食品を使用する場合、いくつもの製品を同時に摂取しないようにしましょう。  
たくさん摂ればよいというものではありません。



テレビコマーシャルなどに影響されたり、自己判断での医薬品との併用は避け、利用時には主治医やスタッフまでお気軽にご相談下さい。