

今年の夏も一段と暑くなりそうですね。学生は楽しい夏休みに入ります。夏休みの思い出は年をとってもはっきりと思い出すことが出来ます。また夏と言えば高校野球ですね今年も甲子園の全国大会の静岡県予選が始まります。プロ野球とは違う魅力があり見ているとついつい引き込まれてしまいます。特に自分の出身の高校の試合はどうしても力が入ってしまいますね。

いつもの事ですが、この時期熱中症はもちろんですが、体調をくずしやすいので食べすぎ飲みすぎにも注意しましょう。

## その物忘れに潜むもの！

人の名前などがずっと出てこない「あれ、それ」が多くなった。これらを「もしや認知症では・・・」と心配している人もいるでしょう。ですが物忘れの原因にはうつ病や甲状腺の病気、栄養不足など、認知症以外にもいろいろあります。原因別の対策と、予防するための日常ケアを紹介します。

「物忘れ」の原因を突き止めましょう。

まず認知症の可能性をチェック	*食べたものではなく、食べたことそのものを思い出せない
	*何度も同じことを言ったり、聞いたりする
	*いつもの道で迷子になった
	*むしろ家族の方が心配している



いずれにも当てはまらなければ、認知症以外に原因があるかもしれません。

ストレス・疲労	ストレスや悩み、オーバーワーク、疲労、睡眠不足などで頭が十分働かないため、物忘れが増える。
うつ病	うつ病のため記憶力や集中力、注意力など脳の働きが低下し、覚えられない、思い出せない状態に。
甲状腺機能低下症	甲状腺の機能が低下すると、記憶力低下や眠気、無気力なども表れやすくなる。女性に多い。
栄養不足	ビタミンB群などが不足すると、疲れやすい、頭が十分に働かないなどの症状が。10代～20代の女性に多い。
更年期症状	女性ホルモンのエストロゲンは脳の情報伝達にも関わる。これが減る更年期には、物忘れも増えやすい。
てんかん	けいれんは伴わず、数分～数十分間、意識だけがうろうとなるタイプがある。40代以降の発病が多い。

## もの忘れを予防する6つの日常ケア

- ・ 頭を使いながらウォーキング
- ・ 青魚、緑黄色野菜を積極的に食べる
- ・ 6時間以上の睡眠、30分以内の昼寝を
- ・ 人と直接会話する
- ・ 脳トレをする
- ・ 生活習慣病を予防する、治療する



## 「軽度認知障害」半数が認知症に

記憶力や判断力などの認知機能が徐々に低下していくのが、認知症。原因となる病気はたくさんあり、最も多いのがアルツハイマー病です。

認知症人口は増加の一途で、現在「予備軍」も含めると65歳以上の4人に1人に上るとされています。

その「予備軍」として、最近注目されているのが、「軽度認知障害(MCI)」です。

「新しいことが覚えられないなど、記憶力だけが低下した状態。判断力や数学的能力など通常の知能には問題ないが、4～5年で約半数が認知症に進む」と言われています。

MCIは認知症に進むかどうかの分かれ道。早く見つけて治療を始めれば、認知症への進行を防ぐことも可能です。



浜松住宅は、新築・増改築・ちょっとしたリフォームから不動産のご相談まで、みなさまのお手伝いをさせていただきます。何でも気軽にご相談ください。

浜松市北区初生町883-5  
浜松住宅株式会社 電話053-436-2031  
営業担当 河野 拓造 080-6968-1815