

アイネットの健康食品をご愛飲いただき、ありがとうございます。
夏の盛りは過ぎましたが、夏バテなどで体調を崩していませんか。
夏バテ対策の基本はミネラル不足の解消。野菜や海藻などミネラルの多い食材を積極的に摂りましょう。

斎藤啓子

1973年、横浜市生まれ。
宝塚歌劇団出版編集部にて定期出版物のほか、企画物や写真集などに携わる。
帰国後、劇団四季編集部を経てエッセイストとして活動中。



健康エッセイ

④

うなぎと鼻

焼きとうもろこしにたこ焼き、焼きそばにいか焼き。もう、書いていけるそばからよだれが出てしまう。

なぜならば、これらはみんな一度は嗅いだことのある匂いで、聞いただけで容易にそのしゅうゆやソースの焦げる香ばしい香りや、ジュッジュッと焼ける音、そして何ともいえないおいしさを想像することができるからだ。決して私が食いしん坊だから・・・だけではないと書いておこう。

人間は、その持てる五感をフル活動させて食事をするという。だから、店主はいかにその五感に訴えてアピールするかを考えるのだ。そのいい例が、夏のお祭りの屋台。小さい頃の私は、すぐにその匂いにつられて、お

店選びもよくせずに片っ端から「あれ買って。これ買って」と食べきれないほどの品物をおねだりしたものだ。もちろん全部買ってなどもら



えるはずもなかったが、大きな鉄板の上で踊るソバや胸躍る匂い、ジュワッパチパチッ!というあの音が大好きだった。よく見ていると、やっぱり繁盛しているお店はい匂いはしているし、音も派

手で五感に思いっきりアピールしているように思う。大きくなってきたから特に私にアピールしてくるものといえ、今何かと話題のうなぎだ。お店の前を通ると、これでもかというほど私の鼻孔をくすぐり、口の中は唾液でいっぱいになってしまふ。気のせいかな炭のはぜる音なんかも聞こえたりして。こうなると、その暖簾をくぐらざるをえない気になってくる。

ところが、先日鼻風邪を引いた際のことだ。同じお店の前を通っても、まったく心引かれない。そう、鼻が詰まってしまつて、全然匂いがわからなかったのだ。こんなにも差があるとは!不思議と食欲も湧かない。究極のダイエツトみたいになってしまった。

これから食欲の秋到来。気温の変化に負けず体調を整えて、秋の味覚を全身で楽しみたいものである。

今から始めるボケ防止!

平均寿命が80歳代という長生き時代。どうせ長生きするのなら、体は健康で、頭はボケずにハッキリとしていたいの。今回はこの認知症(いわゆるボケ)についてご紹介します。

■物忘れと認知症の違い

人の記憶力は20歳代以降、加齢とともに衰えていき、60歳代になると知能全体も衰えが始まり、物忘れが多くなります。こうした物忘れは脳の神経細胞の減少という、「老化」の一種です。「そういうものだ」と認識して付き合っていくきましょう。



これに対して認知症は「病気」で、脳や体の疾患が原因で記憶や判断などの障害が起こり、日常生活にも混乱をきたす状態を指します。物忘れと認知症は区別が付きにくい部分もありますが、一例をご紹介します。

●物忘れ...「晩ご飯に何を食べたか思い出せない」といった体験の一部を忘れる。「人の名前を思い出せない」といった記憶障害のみがみられる。

●認知症...「晩ご飯を食べたこと自体を忘れ、まだ食事をしていない」といった体験の全てを忘れてしまう。「料理などの段取りがわからなくなる」といった記憶障害に加え、判断や実行機能に障害がみられる。



■認知症の原因と種類

認知症は脳に障害を起こす原因により、3つのタイプに分けられています。アルツハイマー型と脳血管性型、その複合型を合計すると認知症の原因の約8割になります。

<アルツハイマー型認知症>

脳の神経細胞が減って、脳が小さく萎縮してしまうために物忘れなどの症状が出る認知症の代表的なタイプです。

<脳血管性認知症>

脳卒中などで脳の血管が詰まったり破れたりして、その部分の脳の働きが悪くなることで認知症の症状が出るもう一つの代表的なタイプです。

<その他の認知症>

異常な物質が脳内にたまることや脳腫瘍、ビタミン不足などによる病気などが原因の認知症もあります。

■今からできる認知症予防

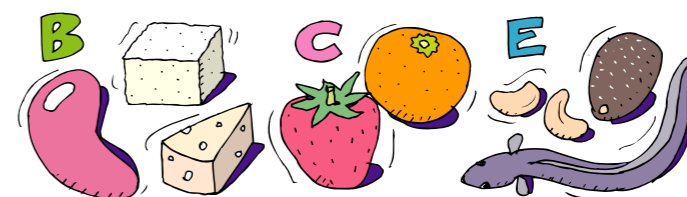
脳血管性認知症はもちろんですが、アルツハイマー型認知症においても危険因子とされているのが、高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病です。肥満解消や塩分の過剰摂取を控えるなどの生活習慣病対策を行いながら、次のようなことも心掛けてください。

<青魚を食べる>

脂質異常症や高血圧の改善効果がある不飽和脂肪酸のドコサヘキサエン酸(DHA)やエイコサペンタエン酸(EPA)を多く含む青魚を積極的に食べましょう。サバ、アジ、イワシ、サンマ、マグロ、ブリ、ウナギなどが不飽和脂肪酸を多く含んでいます。

<ビタミン類を摂る>

脳神経の正常な働きに関係するビタミンB1などのビタミンB群、動脈硬化の予防が期待できるビタミンC、動脈硬化や老化の予防が期待できるビタミンEを積極的に摂りましょう。ビタミンB群



はレバーや豆類、乳製品などに多く含まれています。ビタミンCは柑橘類やイチゴに多く含まれ、ビタミンEはアーモンドなどのナッツ類、ウナギ、アボカドなどに多く含まれています。

<社会的になる>

人と会い、会話を楽しむのが好きな人と、人と会わずに一人であることが多い人では、おしゃべりを楽しむ社会的な人の方が認知症になりにくく、認知症になっても進行しにくいと言われています。

<趣味を持つ>

一生続けられる趣味を持ち、その趣味を通じた仲間を持つことも認知症予防につながります。特に編み物やパッチワーク、絵画や書道といった手指を使う趣味は脳を活性化させるのでおすすめです。

<日記をつける>

毎日、日記をつけるようにしましょう。何を書いたらよいかわからないという方は、毎食後、何を食べたかを日記に書いてみてはどうでしょうか。栄養管理にも役立ちますよ。

<運動をする>

運動をしない人の認知症の発症率は、運動習慣がある人の3~6倍といわれています。1日30分程度の散歩でも効果があるので運動習慣を身につけるようにしましょう。



■荻原章史
胃・大腸の内視鏡検査も行う「おぎはら内科クリニック」院長。
長年の臨床経験から、医師と患者のコミュニケーションを重視した医療を目指す。
http://www.ogihara-cl.jp

認知症は早めに相談を!

認知症とは、「脳や身体の病気が原因で記憶・判断力などの障害が起こり、普通の社会生活が困難になる状態」をいいます。ところが物忘れには、認知症として進行していく場合と、単なる物忘れの場合がありますから、医師への相談や検査をしてみる事が大切です。

認知症は約2年で軽度から中等度へ進行するという報告もありますから、物忘れがひどくなったと思ったら早い時期に主治医か「物忘れ外来」のお医者さんに相談することをおすすめします。

■認知症の検査

医師による問診のほか、日時や物の形の認識、簡単な計算、数分前に見た物の記憶などを調べる「認知機能検査」や、CTやMRIなどで脳の萎縮や梗塞の有無などをみる「画像検査」などを行います。

■認知症の治療

現在、認知症の約半数を占めるアルツハイマー型認知症には症状の進行を遅らせる薬があり、早めに服用するほど効果が期待できます。使用する薬の種類や量は、アルツハイマー型認知症の症状と生活の困難さによって決められています。医師と相談しながら、その人に合った薬を使用することで、症状が進むのを遅らせることや生活の困難さを軽減することが期待できます。

●健康メニュー

鰻とグレープフルーツのサラダ



不飽和脂肪酸とビタミンがたっぷり!
鰻は3枚におろして、ひと口大に切り、オリーブオイルで両面をきつね色に焼く。器にレタスやサラダ菜などを盛り、焼いた鰻と小袋の皮をむいたグレープフルーツをちらし、お好みのドレッシングをかけてお召し上がりください。甘めが好きな方はグレープフルーツをオレンジに替えてみてください。