

# 薬に頼らず認知症予防

八十八夜の別れ霜も近づき、春から初夏への移ろいを感じる今日この頃ですが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？

認知症は「年のせい」と思われてきましたが、脳の形状や働きの変化で起る病気だと分かってきました。

誰しもが年齢を重ねると「ちよっと忘れっぽくなった」と感じることはありません。ご自身の事やご家族の様子の変化に不安になったりすることもあられるかもしれません。

特にアルツハイマー型認知症では脳の神経細胞に不要なタンパク質がたまることが関係していると考えられています。

現在、治療に使われる薬は症状の進行をゆっくりにするものや、この病気による症状を和らげるようなものも多く「治す」のではなく「保つ」ことを中心とした治療です。

最近では、新しいタイプの薬も登場してきました。脳にたまった原因のタンパク質を減らす働き

があります。

ただしこの薬は初期の認知症にのみ効果があり、使える方が限られています。厳格な診断と定期的な検査が必要とな



り、高齢者では副作用が出やすいため慎重に使用されています。

やはり大切なのは脳をしっかり使うこと。会話をしたり、新聞や本を読んだり、新しいことに取り組みたりする事は良い

刺激になります。

体を動かすことも脳の血流を維持するためとても重要。バランスの良い食事を心掛け、もちろん普段の薬も忘れないようにしてください。

何より大切なのは「ひとりで抱え込まないこと」。ご家族や地域の方々、医療や介護の専門職とつながることで、安心して毎日を過ごすことができます。

大空を仲間と泳ぐこいのぼりのように元気いっぱいいで過ごせますように。

(薬剤師 西 美香)



[125]

松阪地区薬剤師会

▼6面「脳トレ」の漢字の読み書きの答え①ことづ②めんじょ③微力④火照▼「脳トレ」③虫食い漢字」の答え①黄②金③黄金