

健康のための

ワンポイントアドバイス



「認知症と間違いやすい病気に気を付けましょう」

認知症の症状といえば「記憶障害」が挙げられますが…
認知症の症状といえば、皆さん記憶障害(物忘れ)を挙げられると思いますが、認知症の始まりのサインは、集中力の低下や意欲の低下で現れることもあり、これらは認知症以外の病気でも見られるため、注意が必要です。

認知症とよく似た症状の、別の病気があります

周りに興味・関心が無くなり、注意力や集中力が低下する病気に「老年期うつ病」があります。これらの症状の他にも、気分が落ち込んだり、感情の変化が無くなり無表情になったり、不眠や食欲不振など、認知症の症状と重なる部分がありますが、人によって現れる症状はさまざまです。老年期うつ病の原因は、身近な人との死別や引越越しなどの環境の変化、仕事からの引退や健康状態の低下、薬の飲み合わせなどが挙げられます。

「老年期うつ病」と認知症の違い

老年期うつ病では記憶障害は起こりませんが、何かを聞かれたときに深く考えず「わかりません」と答えてしまうため、判断がつきにくいことがあります。また、周りに対して興味・関心がなくなることで、聞いたことや見たことをすぐに忘れてしまうこともあります。しかし、自分にとって大切な情報である生年月日や年齢などはきちんと答えられるという特徴があります。さらに、自分で物忘れに気付くため、それを不安に感じたり、落ち込んでしまうことがあります。徐々に進行する認知症とは違い、老年期うつ病は急に症状が現れたり、時間帯によって症状が強くなる場合があります。

「老年期うつ病」が疑われたら

「ようすがおかしいな」と感じたら、すぐにお医者様に相談しましょう。老年期うつ病と認知症を併発していることもあります。老年期うつ病は、病院で処方される抗うつ薬で症状が改善される可能性のある病気です。



もし、認知機能の低下が疑われたら

最近、食事の支度がテキパキできなくなった・薬の飲み忘れが多くなった・計算の間違いが多くなった・いつも降りる駅で乗り過ごした・複雑なテレビドラマの筋が分からなくなった・新しい電気機器の操作がうまくできない・駅の自動券売機でまごつくというようなサインが見られたら、認知機能が低下し始めているかもしれません。

有酸素運動(ウォーキングなど)と計算などを同時に行ったり、趣味活動を楽しんだり、人との交流を積極的に持ち、認知症予防活動を行うとともに、状態が悪くなるようならご家族で相談し、物忘れ外来等を早めに受診され、認知症への進行を遅らせることも大切です。

(文:愛知医療学院短期大学准教授 山下英美(作業療法士))

しょっかいさんおすすめ!

健康レシピ



かぼちやと
ひじきのコロツケ

【材料 2人分】

- かぼちゃ……………100g
- 乾燥ひじき(水で戻す)……………大さじ1
- 豚ひき肉……………70g
- ごま油……………小さじ1弱
- 塩……………ひとつまみ
- こしょう……………少々
- パン粉……………1/3カップ
- サラダ油……………大さじ1
- サラダ菜……………40g(1/4株)
- ミニトマト……………4個

【作り方】

- ①かぼちゃは皮をむき、柔らかくゆで、つぶす。
- ②フライパンでごま油を熱し、豚ひき肉を炒める。ひき肉に火が通ったら、ひじきと塩こしょうを加える。
- ③ボウルに①と②を入れ、混ぜ合わせ小判型に形を整え、パン粉をつける。
- ④フライパンにサラダ油をひき、③に軽く焦げ目をつける。(形がくずれやすいので注意しましょう。)
- ⑤器にコロツケ、サラダ菜、ミニトマトを盛り付ける。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
かぼちやとひじきのコロツケ	227kcal	8.4g	0.6g

(レシピ提供:市食生活改善推進協議会)

【管理栄養士のコメント】

よくレシピに書いてある“ひとつまみ”とは、どの程度か知っていますか?今回のように“塩ひとつまみ”の場合、親指・人差し・中指の3本の指でつまんだ量で、重さは0.6~1g程度、また“塩少々”の場合は、親指・人差し指の2本の指でつまんだ量で、重さは0.3~0.6g程度になります。

食欲のないとき、ご飯のおかずにしたいたときは、ちょっと濃い目、減塩したいとき、子どものおやつにしたいたときは薄味にするなど、食べる場面や人に合わせて塩分の量を調節してみましょう。

広告

清須市の下水道切替工事なら!!

昭和27年創業の地元業者 **フタムラ建材店**

責任ある
工事

豊富な
経験

確かな
技術

信頼の
地域密着

健康で快適な街づくり

株式会社 **フタムラ建材店**

清須市 フタムラ | 検索

お問合わせは ☎052-400-3636 (水道工事部まで)

広告

シャンプーフェア

50% OFF

2019年11月限定 特別価格

- ✿チワワ……………3,200円→**1,600円**
- ✿ミニチュアダックス…3,500円→**1,750円**
- ✿マルチーズ……………3,800円→**1,900円**
- ✿トイプードル……………4,900円→**2,450円**

★他犬種も対応しています。詳しくはお問合せ下さい。
★ゲージフリーでお預かりの場合は+2,000円。
★お預かりに関しては条件がございます。

トリミングは
20%OFF

おれんじ

犬サロンおれんじ

北名古屋市中之郷北55-1 [営] 6:00~22:00 [休] 年中無休

Tel.0568-70-5869 (犬サロンおれんじ 北名古屋 Q検索)

動物取扱種別
及び番号:
保管 動尾第1272号
訓練 動尾第1289号