

健康のための

ワンポイントアドバイス



若年性認知症の紹介です

認知症は高齢者だけの病気ではありません

認知症と同様な症状が65歳未満に発症した場合は、若年性認知症と呼ばれます。発症年齢は平均で51.3歳とされ、働き盛りの現役世代です。

診断までに時間がかかる場合が多いといわれています

若年性認知症の場合、多くの人が現役で仕事や家事をしているので、認知機能が低下すると、支障が出て気づかれやすいと考えられます。しかし、実際には仕事でミスが重なったり、家事がおっくうになっても、それが認知症のせいとは思いません。疲れや更年期障害、あるいはうつ状態など、他の病気と誤って医療機関を受診し、誤った診断のまま時間が過ぎ、認知症の症状が目立つようになってからようやく診断された例も少なくありません。



職場では、パソコンのパスワードを思い出せなかったり、会議の日時や場所を忘れてしまったり、打ち合わせの内容が理解できなくて何度も同じことを聞くなど、仕事に支障が出て、本人や周囲もおかしいと気づきます。

もし、若年性認知症が疑われる人がいたら

若年性認知症を発症する人は、今の職場で仕事を続けることを望まれることが多いです。認知症は進行する病気ですが、早期に診断できればまだまだできることは多くあり、適切なサポートによって仕事を続けていくことができます。そのため、職場の人たちが「認知症」について理解することが大切です。

若年性認知症の人やその家族からの相談に応じ、さまざまな支援をする専門家として、若年性認知症支援コーディネーターが、各都道府県と政令指定都市に配置されています。適切な医療機関を紹介し、必要があれば受診に同行します。企業に対しては、社内研修への協力などをはじめ、配置転換などの相談に応じます。職場のサポートだけではカバーしきれない状態になると休職を検討することになりますが、利用できる制度やサービスの情報を提供し、手続きを進めます。

認知症の人自身が望む、自分らしい生活を続けられるよう、総合的なコーディネートをを行う専門職に、ぜひご相談ください。

(文:愛知医療学院短期大学 山下英美(作業療法士))

広告



医療法人 清須呼吸器疾患研究会

はるひ呼吸器病院

東海地区で唯一、呼吸器疾患専門病院

二次救急指定

24時間 救急外来対応

内科・呼吸器内科・呼吸器外科・アレルギー科
消化器内科・循環器内科・病理診断科

清須市春日流8番地1 ☎052-400-7111
http://www.kiyosu-kokuyuki.jp/



しょっかいさんおすすめ!

健康レシピ



和風豆乳スープ

【材料2人分】

- | | |
|------------------------|-------------------|
| だいこん(さいの目に切る) ……40g | にんにく(みじん切り) …… 少量 |
| にんじん(さいの目に切る) ……25g | 水 ……150ml |
| れんこん(さいの目に切る) ……25g | 豆乳 ……70ml |
| たまねぎ(さいの目に切る) ……25g | みそ ……大さじ1/2 |
| 厚切りベーコン(さいの目に切る) ……25g | オリーブオイル ……大さじ1/2 |
| | パセリ ……お好みで |

【作り方】

- 鍋にオリーブオイルを入れて、にんにくを炒める。
- ベーコンを加えさっと炒め、野菜をすべて入れ、しんなりするまで炒めたら水を加える。
- 沸騰したら弱火にし、具材に火が通るまで約10分煮る。
- 豆乳を加え加熱し、仕上げにみそを加える。
- 器に盛り、パセリを散らす。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
和風豆乳スープ	120kcal	3.9g	0.8g

(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◆

豆乳は体に良いイメージから、意識して飲んでいる方もいるかもしれませんね。

豆腐を作る過程でできる「大豆」のしぼり汁が「豆乳」にあたり、中でも大豆固形分8%以上のものを「無調整豆乳」、大豆固形分6%以上のものを「調整豆乳」という定義があります。飲みやすいように成分が調整された調整豆乳は、砂糖を多く含み、注意が必要な場合もあります。

砂糖の量を気にせず豆乳を摂取するには、今回のおすすめ料理のように、料理の中に豆乳を取り入れてみましょう。また、豆乳にこだわらず、みそ汁、湯豆腐、鍋物など豆腐を使った料理でもよいです。

広告

家族葬専用ホール

セレモニーホール やすらぎ

10名様位~数十名様まで
お気軽にご相談を…

清須市春日落合661番地
(やすらぎ家族葬ホール)

TEL(052)400-3886
FAX(052)401-0720



24時間365日受付
携帯・PHS OK 駐車場有

0120-43-2940

シ ャ ミ ニ ム ニ ュ ヨ ウ