

NEWS LETTER

Vol.5

令和5年10月号

認知症について。期待の新薬が承認 ～前田理事長の医療講演から

テレビによく出る俳優さんの名前が出てこない、ものを取りに隣の部屋に行ったのに何を取りに来たか思い出せない、など日常生活で「あれ？私、認知症かしら？」と心配になることはよくあります。そこでまずは認知症の見分け方について。

？ 食べた食事のメニューを忘れるのはセーフ。でも食べたかどうかを思い出せないときは要注意。

？ 電話で話をして切ったとたんに誰と何を話していたか忘れてしまうのは要注意。

病院での認知症の検査は長谷川式という問答方式での検査やMRIを使って海馬の領域を調べる検査、PET-CTを使ってアミロイドβの蓄積を調べる検査などがあります。物忘れ外来や神経内科、またはかかりつけの先生にお願いして検査していただくことが可能です。

もし、認知症の可能性が認められたら、その症状や進行具合に応じて投薬治療を行うことがあります。これは認知症の進行を遅らせるための治療になります。そして注目していきたいのは9月25日に厚労省で承認された「レカネマブ」という新薬です。アルツハイマー型認知症の原因になるアミロイドβを脳から除去することで進行を遅らせる薬で、世界初と言われています。実用化にはもう少し時間がかかりそうですが、大いに期待できるのではないのでしょうか。

とはいえ、やはり大切なのは予防です。食事や運動、最近では予防のためのゲームやアプリもあります。予防に勝る薬はなし、です。



認知症予防に「鯖のカレーソテー」



脳の構成成分、記憶力、判断力をアップさせるDHA、血管を拡張して血行を良くするEPAを多く含む青魚。葉酸を多く含む旬の南瓜など緑黄色野菜。カレー粉に含まれるターメリックは抗酸化作用、抗炎症作用があります。逆にマーガリンや菓子パンはトランス脂肪酸が多いため認知症リスクを高める食品です。青魚の苦手な方もカレー粉など取り入れると食べやすくなります。

【1人分 エネルギー310kcal 蛋白質18g 脂質20g 塩分1.4g】

材料2人前

塩サバ	2切れ	〈付け合わせ〉	
☆おろししょうが	小さじ1	カボチャ	50g
☆酒	大さじ1	オリーブオイル	小さじ2
●片栗粉	大さじ2		
●カレー粉	小さじ2	ビニール袋	2枚
オリーブオイル	大さじ1		(スーパーにある大きさ)

【作り方】

- ① 塩サバと☆をビニール袋に入れ10分ほど漬け込む
- ② ①をキッチンペーパーで水分を拭き取る。
- ③ もう1枚のビニール袋に●を入れ、②の塩サバを入れてまんべんなくまぶす。
- ④ フライパンにオリーブオイル大さじ1杯を入れて中火で皮目を下にして蓋をして2～3分、裏返して蓋をして2～3分蒸し焼きする。途中で火が通ったら出来上がり。
- ⑤ 付け合わせのカボチャは5mm程度に切る。
- ⑥ フライパンにオリーブオイルを入れて中火で⑤の南瓜を焼く。味付けはしない。
- ⑦ 焼きあがった鯖にカボチャを添える。

管理栄養士 戸邊 監修

編集後記

先日、リハビリ教室で認知症予防の運動をしました。ステップを踏みながらじゃんけんゲームをするというもので、デュアルタスク運動と呼ばれるものです。

最初はなかなか難しく、みなさん、苦笑い。でもやりながらどんどん上手になっていくのです。

こんなの効くのかな～と考えるよりもチャレンジしてみること。そして小さなことでも上達すると嬉しいものです。チャレンジも予防ですね！



発行：おひさまグループ広報部

発行責任者：おひさまグループ代表 前田清貴



おひさま
グループ