

総合健診センターヘルチェックでは、健康に役立つコラムや季節のレシピなどをタイムリーにご紹介しています。みなさまの健康管理にぜひお役立てください。

## Theme of this month

# もしかして、認知症？

認知症は、記憶や判断力の障害により生活に支障をきたす状態が6か月以上継続する病気のことです。通常、慢性あるいは進行性の脳疾患によって生じ、記憶、思考、見当識、理解、計算、学習、言語、判断等多数の高次機能障害からなる症候群（ICD-10より）のことをいいます。

### 01 高齢でなくても発症『若年性認知症』

高齢化の進展により、2012年時点の調査で65歳以上の7人に1人、2025年には5人に1人が認知症の状態にあると考えられています。認知症は高齢者に多い病気ですが、働き盛りの年代で発症することがあり、65歳未満で発症する認知症を『若年性認知症』としています。全国で約3万8千人\*いると言われています。 ※2009年度厚生労働省データ

### 02 認知症の症状・種類

#### ■ 症状

- **記憶障害**: 新しいことを覚えられない、ついさっき聞いたことを思い出せない
- **見当識障害**: 歩いていて迷子になる、時間や季節感にずれが生じる(例: 暑いのにセーターを着る)
- **理解・判断力の障害**: 些細な変化やいつもと違うことに対応できず混乱をきたす
- **実行機能障害**: 何度も同じものを買ってしまう、料理を並行して作れなくなる
- **感情表現の変化**: 状況認識ができなくなり、場に合わないときに笑ったり、泣いたり、怒ったりする

#### ■ 種類

- **アルツハイマー型認知症**: 物忘れから始まる場合が多い
- **脳血管性認知症**: 脳血管障害が原因、突然症状の進行がみられる
- **レビー小体型認知症**: 見えないものが“見えたり”、筋肉のこわばりを伴う
- **前頭側頭型認知症**: 衝動的、非社会的行動が目立つようになる

ヘルチェックでは認知機能の低下の問診とMRIでの脳萎縮の程度を評価し、早期発見に対応しております。また、『物忘れ外来』や普段から診てくれている『かかりつけ医』への受診も早期発見に役立ちます。「まだ〇〇歳だから」と考えず、思い当たることがある方は一度検査をお勧めします。

(横浜東口センター医師：楯野あゆみ)

## 管理栄養士の 思いやりレシピ



1人分: エネルギー 308kcal

たんぱく質..... 25.6g 炭水化物..... 11.2g  
脂質..... 16.7g 塩分..... 1.0g

## 夏本番!美味しく紫外線対策を ズッキーニの肉巻き

**主食** ズッキーニはカボチャの仲間、β-カロテンやカリウム、ビタミンCが含まれる夏の野菜です。  
**主菜** β-カロテンは、紫外線によって体内で増加しやすい活性酸素を取り除き、酸化を抑える効果が期待されます。油に溶ける性質のため、油で調理することで体内への吸収率が高まります。チーズと一緒に巻いてもおいしく召し上がれます。

#### 材料(2人分)

- 豚薄切り肉..... 200g
- ズッキーニ..... 1本
- キムチ..... 適量
- 薄力粉..... 少々
- ゴマ油..... 大さじ1
- 塩・ブラックペッパー..... 少々
- しそ..... 2枚

#### 作り方

- ズッキーニを横半分にし、縦4等分に切る。
- 豚肉を広げ、塩・ブラックペッパーを振り、①とキムチを載せ巻く。
- 巻き終えたら薄力粉をまぶす。
- フライパンにゴマ油を熱し、③を肉の巻き終わりを下にして焼く。
- まわしながら全体に色づくまで焼いたら、ふたをして2分ほど蒸し焼きにする。
- 器にしそを添えて盛り付ける。