

認知症とその予防ー不眠は危ない！ー

JCHO宇和島病院(島根大学名誉教授・慶応大学客員教授) 堀口 淳



■良質な睡眠の確保

不眠が続くと、認知症に罹患する確率が上がります。ですから、認知症予防の第一は良質な睡眠の維持です。たとえ認知症に罹患しても、十分な睡眠の確保が重要です。

【不眠が続くと】高血圧、糖尿病、高脂血症の発症や悪化↓
脳梗塞や脳出血が起こりやすくなる↓認知症の発現



■怖い睡眠薬と飲んでよい睡眠薬

【従来の睡眠薬】依存で止められない。筋弛緩でふらふらして転倒する。もの忘れも生じる。

【最新の睡眠薬や不眠用の漢方薬】これらは生じない



■認知症の予防

①良質な睡眠の確保…遅寝早起きがよい、従来の睡眠薬は危ない！

②毎日の食事…ビタミンC・Eやβカロチン(ピーマン、ゴーヤ、ブロッコリー、カボチャ、ニンジン、柿、キウイ、イチゴ)

③運動…散歩、ラジオ体操で十分(夕食後の運動は良くない)

④予防の薬…4つの予防薬や漢方薬などの選択は専門医に相談する

⑤「感動するところ」の重要性…日常生活のなかに、「感動」する何かを！

認知症は予防が第一です。

私はJCHO宇和島病院で、毎週水曜日に「もの忘れ外来」診療を行っています。家族だけでなく構いません。気軽に受診してください。

※基本的には電話予約となります。

【申込・問合先】JCHO宇和島病院(担当…松本咲子看護師) ☎22-5616

二名短歌会

ひよどり句会

若葉会

わかば女性川柳会

余暇のひととき

野菜屑捨てたる畑のゴミ捨て場かぼちゃが花をつけて伸びゆく 金谷 幸夫
十九号台風被災地のテレビ見る身におき替へて胸痛むなり 善家キクエ
留守庭に野牡丹たわなに咲き乱る去りがたくして暫し佇む 善家 聖子
毎日を「あんよが上手」と手をつなぐ手の指一本離さぬ孫よ 安波 五月
霜月を狂へるごとく舞ふ蝶よ力盡くして生きるか汝も 高山 幸子

美容院出て大いなる冬の虹 板倉 潤子
餅搗きを待ち兼ねて子の腕まくり 田中 孝子
冬空に屋根繕へる人のあり 日野 啓子
なつかしや焚火のにはひ流れ来て 平山雅州子
石段の半ばに御慶かはしけり 平岡千代子

捨て難き断捨離の品年惜しむ 宮川伊都子
マフラーを背になびかせてバイク過ぐ 三浦のぶ子
この年も皆健やかに初詣 玉岡扶見子
言ひたきを胸に畳めるショールかな 宇都宮 環
買い初めについぞ緩める財布かな 石川 恵子
この賀状最後とありぬ惚ぶ友 水本 京子
溶け落つる大和心や春の雪 河野あきら
初夢の旅絶景と良き料理 三原 美加

お天気の気ままを許す穂の実り 松本志津子
下戸だからワインは料理こくが出る 水野すみ子
ワイナリー試飲しすぎて酔っ払い 松浦 清美