

山下循環器科内科ニュース第 165 号

2016 年 9 月 1 日発行（隔月発行）

ホームページ <http://yamashita.chobi.net/>

◎認知症を予防する食生活とは

今年 7 月 23 日に、デイケアやましたで大分大学医学部神経内科准教授の木村成志先生から「認知症を予防の秘訣」という題で講演をしていただきました。木村先生のご講演は今年で 6 回目となります。いつも最新的话题を提供していただき、私ども職員はもちろんですが、講演を聴きにきていただいた皆様にもたいへん参考になったことと思います。

講演の中で、認知症を予防する食生活のお話がありましたので、ご紹介したいと思います。

1) 青魚（サバ、イワシ、マグロなど）の習慣的な摂取 南フランスで 68 歳以上の 1,674 人を対象に肉や魚の摂取頻度が調査されました。その結果、週 1 回以上魚を摂取することは認知症の発症率を約 40%軽減させました。

2) 野菜や果物はアルツハイマー病を予防する可能性 1990 年～1993 年の 55 歳以下の認知症のない 5,395 人を対象として日常的に摂取している食物の調査を行いました。抗酸化ビタミン（ビタミン C と E）の高接種がアルツハイマー病の発症を 20%減少させました。サプリメントは効果がなかったそうです。

3) 地中海料理はアルツハイマー病を予防する可能性 地中海料理とは①野菜、豆、果物、オリーブオイルの高接種、②比較的多量の魚接種、③乳製品（チーズやヨーグルトなど）、④肉の低摂取、⑤赤ワインの適量摂取などです。

地中海料理は、認知症だけでなく、糖尿病にも良いことが分かっています。

地中海料理の特徴をまとめると、次のようになります。

- 1) 抗酸化物質が多い
- 2) 血糖を上げない
- 3) 食物繊維を十分にとっている
- 4) 良質の油をとっている
- 5) 塩分控えめの食事である。

では日本食はどのようなのでしょうか？日本食は野菜、大豆、魚が豊富で世界一の長寿を支える健康食であることは間違いありません。ただし、地中海食と比較すると、塩分が多い、オリーブ油が少ない、などの欠点もあります。和食のよさはそのままにして、干物、漬物などの塩分を控える、オリーブ油を積極的に使う、乳製品を摂るなどの工夫があれば和食も地中海料理に近いものとなり、認知症や糖尿病予防の食事となるでしょう。（院長）

◎腎臓は“体のマネージャー

○新たな国民病「慢性腎臓病」

最近、尿の泡立ちが目立ったり、体がむくんだり、だるさや疲労感を感じることはありませんか。このような場合、もしかすると慢性腎臓病の可能性があり
ます。

慢性腎臓病は健康な状態に比べ腎臓の働きが60%以下に低下しているか、タンパク尿や血尿が出ると言った尿の異常が3か月以上続く状態を指します。生活習慣病やメタボリックシンドロームとの関連も深く、誰でも発病する可能性がある病気です。日本では約1330万人の患者がいると推計され、これはなんと成人の8人に1人。新たな国民病と注目されています。

上記の症状は軽度なもので見過ごされがちですが、そのまま放置すると透析導入、脳梗塞、心筋梗塞を始めとする動脈硬化を引き起こしやすい深刻な状況になってしまいます。

○毎朝の尿チェックが大事

腎臓は、ソラマメのような形をした握りこぶしくらいの大きさの臓器で腰のあたりに左右対称で2個あります。24時間休むことなく1日に計約150ℓの血液をろ過しながら、人が摂取し排出するほぼ全ての収支を絶えず監視し体のバランスを保っています。

この体のマネージャーともいべき腎臓はとても我慢強く、沈黙の臓器との異名をもちます。最後の最後になるまで症状を訴えてきません。腎臓が悲鳴を上げた時ではすでに遅すぎるのです。日頃から、尿の色や臭いに変化が出るので毎朝チェックすることをお勧めします。

薄いピンク色や、茶褐色、甘い匂いや泡立つ尿が見られたら腎臓病を発症している可能性が高いので、すぐにかかりつけ医に相談してください。また、定期的な健康診断は慢性腎臓病の早期発見につながり、すぐ治療をスタートできるので必ず受けるようにしましょう。

○今日からできる“腎臓ケア

腎臓に負担をかける主な要因に生活習慣病や高血圧、喫煙などがあります。生活習慣病や肥満を防ぐために1日30分以上の運動を生活に中に取り入れましょう。

塩分過多の食生活は高血圧のリスクを高めます。減塩醤油、減塩味噌も今は選べる時代。高血圧の人は1日の塩分摂取量を6g以下としてください。高血圧の人は毎朝決まった時間に血圧を測ることが大切です。そして、喫煙は“百害あって一利なし”。心血管病などの危険因子となるので、禁煙することが健康への第一歩です。

“肝腎要”という言葉があるように、腎臓は私たちの健康を守る上で重要な臓器。体内をきれいにしてくれる腎臓に負担をかけないビューティフルライフを目指しましょう！（看護師 佐藤 嘉代）