

かしそく新聞

～訪問診療 編～

「かかりつけ医」として在宅療養をサポート致します！

【認知症の治療に関して④:最終回】

[(～③から続く～)前述した非薬剤療法に加えて良質な睡眠や難聴の改善・前兆症状への気づきも重要です。]

●大リーグの大谷翔平選手(LAドジャース)の活躍から、睡眠の持つ重要性が注目を集めていますが、アルツハイマー型認知症においても、良質な睡眠が注目されております。

●アルツハイマー型認知症の原因は、完全には解明できていませんが、アミロイドβやタウ蛋白の脳内蓄積が原因と考えられています。

そのなかで、アミロイドβはノンレム睡眠時に脳脊髄液の流れで脳から排泄されることが知られております。一般的に成人や高齢者は6～8時間前後の睡眠が推奨されていますが、9時間以上の睡眠や30分以上のお昼寝は睡眠の質を下げるため避けるべきと言われております。

●さらに難聴は認知症のリスクの1つと考えられており、通常の補聴器や骨伝導補聴器などを使用してみることも必要です。

●アルツハイマー型認知症の発症は65歳以上でも、アミロイドβの蓄積は発症する10年から20年前からといわれており、若いころからの生活習慣の改善で良質な睡眠や運動療法は重要です。

また、嗅覚の低下・意欲の低下・抑うつ・判断力や集中力の低下などは、認知症の前兆と考えられる場合もあり、お気兼ねなくご相談ください。

【認知症サポート医 駒形清則医師】

かつしか心身総合クリニック

～編集後記～スタッフのつぶやき～

☆ 早いもので東日本大震災から14年が経ちました。当時、私は千葉市で研修中でしたが、天井がぐにゃぐにゃとゴムのように(当時の記憶です)揺れ、「これはもうダメかもなあ…」と感じました。揺れが収まったタイミングで外に出ることができましたが、本当に死を覚悟しました。ドジャースの佐々木朗希投手(陸前高田市出身)も、津波で父と祖父母を亡くしています。ワールドシリーズ2連覇を成し遂げた姿を、天国から笑顔で見守っていたのではないかと思います。それでは、来年もよろしくお願い申し上げます。(K)

医療法人財団ファミーユ

かつしか心身総合クリニック

〒125-0041 葛飾区東金町1-41-1 桜井ビル2階

① ☆外来：心療内科＝永井斐子院長

内科＝駒形清則医師

② ☆訪問診療

内科＝駒形清則医師、駒形明紀医師 精神科＝米谷充医師

神経内科＝西岡健弥医師、平井健医師

※詳しくはホームページをご覧くださいか、お電話にてお問い合わせ下さい。

電話 03-3627-0233