

MCI (軽度認知障害) ドック開始から1年を経過して

聖隷健康診断センター 医務部 葛西 英二



認知症患者急増に対応すべく、私たちは2016年4月にMCIドックおよびMCISペシャルドックを開始し、1年間で45名(男性22名、女性23名)にご利用いただきました。

MCIドック受診者の内訳

平均年齢 69.4歳(53~87歳) **住所地** 浜松市内25名、県内他市町17名、県外3名

受診動機

- もの忘れの自覚がある 25名
- 家族からの勧め 8名
- 血縁に認知症患者がいて心配 4名
- その他 8名

受診結果

- 認知症と診断 2名
- MCIと診断 18名
- その他 4名
- 診断なし 21名

認知症・MCIと診断された20名の内訳

- アルツハイマー病 9名
- 脳血管障害 5名
- ビタミン欠乏症 4名
- 特定不能 2名

MCIドック・MCISペシャルドックを

立ち上げた当初、50代~60代の現役世代で経済的に余裕のある方が、一次予防(健康増進)目的にご利用いただくことを想定していましたが、実際には、生活上に既に心配のある方が二次予防(早期発見)目的に多くご利用いただきました。私たちには巷の「もの忘れ外来」のような定期的再診や投薬はできませんが(ただし、MCIに対する薬物療法には科学的根拠が乏しいといわれています)、代わりに厳選された先進的検査と専門医による診察から早期診断ができますし、必要に応じて信頼できる通院先をご紹介することができます。さらに、保健師、管理栄養士、健康運動指導士からは薬によらない予防法をご紹介することができます。今後も二次予防目的にぜひご利用ください。

一方、認知症の危険因子は現在70種類以上あるともいわれていますし、昨今マスメディアは認知症の予防法を頻繁に取り上げています。こうした情報の洪水の中にある現役世代の方々が5~10年先を見越して効率よく一次予防に取り組めるよう、私たちはお手伝いすることができます。その一助として2017年4月、MCIミニ検査を新たに開始いたしました。料金は従来のMCIドックの半額以下(¥30,000(税抜))です。こちらもぜひご利用ください。

MCIミニ検査に関するお申し込み・お問い合わせ(受付時間...平日 8:30~17:00 / 土曜日 8:30~12:00)

▶ 予約センター(浜松地区) ☎ 0120-938-375 ▶ 予約センター(静岡地区) ☎ 0120-283-170

健康レシピ

夏の暑さには 負けない食事

聖隷健康診断センター 健康支援課 福島 亜弥子

夏バテは、夏の暑さや空調の効いた部屋と屋外との温度差から、自律神経が乱れることが原因で起こると考えられています。また、暑さから冷たいものを摂り過ぎると、胃腸の働きが悪くなり食欲が低下し、栄養素が不足しがちになります。主食・主菜・副菜の揃ったバランスの良い食事ですぐに夏を乗り切りましょう!



夏に意識して摂りたい栄養素

1 ビタミンB1

糖質の代謝を促す働きがあります。不足すると筋肉中に乳酸が溜まり、疲労を感じやすくなります。ビタミンB1は、豚肉・鰻・鯛・玄米などに多く含まれます。

2 ビタミンC

暑さや睡眠不足でストレスを感じるとビタミンCが消費されます。補給することでストレスを軽減し、免疫力を高める働きがあります。野菜や果物に多く含まれます。

3 クエン酸

疲労物質の乳酸を分解し、排出を促します。レモンや梅干しなどの酸っぱい食べ物に多く含まれます。

4 ムチン

暑さなどのストレスで弱った胃腸の粘膜を保護します。納豆・山芋・オクラなどのネバネバした食べ物に多く含まれます。



認知症予防にも効果的!

香辛料や香味野菜も積極的に摂ることをお勧めします!

香辛料は胃腸の働きを促し消化を助けます。にんにく(ジアリルトリスルフィド)やしょうが(ジンゲロール)やみょうが(α-ピネン)などは、紫外線や暑さのストレスから体を守る働きがあります。ワサビ(アリルイソチオシアネート)やシソ(ペリラルデヒド)は抗菌作用が高く、食中毒予防にも一役かってくれます。

健康レシピ

薬味たっぷり! 豚肉の冷しゃぶサラダ



材料(4人分)

- 豚肉 300g
- レタスやキュウリなどのお好みの野菜 好きなだけ
- 香味野菜(今回はみょうが・シソを使用) 好きなだけ

作り方

- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、酒を少量加えたもので豚肉を茹でる。
- 茹であがったらザルにとり、冷水に浸す。
- お好みの野菜をたっぷり使ってサラダを作る。
- サラダの上に茹でて冷やした豚肉を乗せ、香味野菜を刻みこんでのせる。お好みのドレッシングをかけてどうぞ。