

健康情報 定期便

～健康情報をお届けします～

令和4年12月15日 vol.14

発行 北広島市健康推進課

電話 011-372-3311(内1222)

テーマ「もの忘れの進行をゆるやかに」

- アルツハイマー型認知症は、脳の神経細胞が壊れるため、脳が委縮していきませんが、この変化は10～20年以上も前から始まります。
- 神経細胞の壊れるスピードをゆるやかにすることで、認知症予防につながります。



※番号順に読み進めてください

1

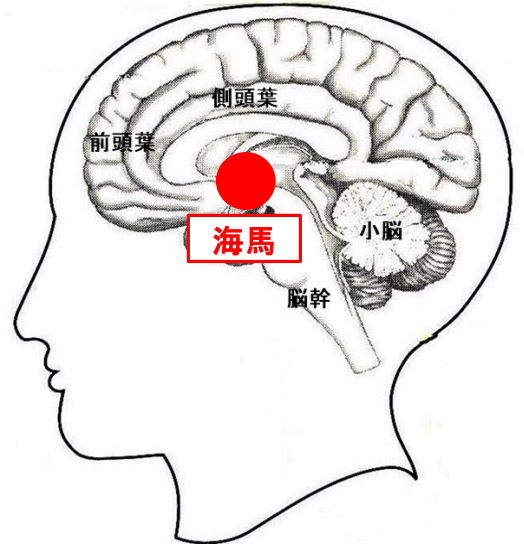
かいば
海馬

先に萎縮しやすいので、物忘れの症状から始まりやすい

<役割>

数日～1週間の短期的な記憶を保存する。

- ・ 脳の真ん中に左右2個ある
- ・ タツノオトシゴの形で小指くらい小さい
- ・ 小さいけれど、仕事量が多いので、栄養や酸素をたくさん使う



血液の成分は特定健診で確認することができます。

後期高齢者健診(75歳以上)では、低栄養状態になっていないかも調べることができます。

2

海馬の神経細胞へ栄養や酸素を届けるのは血液です。

血液の成分を良い状態にすることで、血液の通り道を広くすることで、神経細胞に十分な栄養や酸素を届けることができます。

3

高血圧や糖尿病、脂質異常症などを予防し、動脈硬化を改善しよう！

栄養状態や血液の流れを良くし、血管が硬くなったり、血管内が狭くなるのを防ぐことが認知症予防の鍵になります。

4

バランスのよい食事や継続した運動を心がけ、必要に応じて薬を飲むことで、

神経細胞を守ることができます。

もの忘れの進行がゆるやかになるかも！？