

緑の屋根の時計台

第 26 号 平成 20 年 3 月 20 日発行 編集責任者 江尻倫昭



健康長寿 第六回

認知症にないやすい性格とは？

健康で元気な老後は誰もが望むものです。そこで心配になるのが認知症。はたして認知症になりやすい人、なりにくい人にはどこか違いがあるのでしょうか？

精神面での廃用、すなわち知的刺激をどれくらい受けたか、知的作業にどれくらい従事したかという事が認知症の発症と関係があるという報告が多数あります。東京都老人総合研究所が発表したデータですが、認知症の老人と同年齢の健康老人の中年期（四十〜五十歳代）の性格を比較しています。認知症老人の性格では、頑固、無口、わがまま、非社交的な人が多く、逆に健康老人では、開放的、明るい、社交的、行動的と、異なった性格の特徴が認められました。しかし、性格が認知症の原因ではなく、性格により個人の行動パターンが規定され、その事が認知症の発症に影響していると考えられます。非社交的で頑固、無口な人は対人関係や知的刺激を受ける機会が少ない。健康老人では逆にいろいろな刺激を受ける機会が多い。この事が認知症の発症に関係していると考えられます。



次にアルツハイマー型認知症の研究を紹介します。第一の研究は、運動習慣がある人程アルツハイマー型認知症の発症が少ないというものです。この理由としては、運動習慣のある人は無い人よりも脳血流が多いため、運動により脳内の栄養代謝が改善するという報告があります。第二の研究は知的活動を行う頻度が高い人ほど、その後のアルツハイマー型認知症の発症率が低いというものです。知的活動により脳が刺激されると考えられています。第三の研究は、社会活動・余暇活動

を活性化して、行っている人ほど、その後、アルツハイマー型認知症を発症しにくいというものです。



知的活動（本や新聞を読む、書き物をする、絵を描く）、身体活動（水泳、ウォーキング、体操）、社会活動（旅行、演奏会に行く、ボランティア活動）、創造的活動（調理、園芸）など、どの活動でも活性化に行っている人ほど、その後、認知症になりにくいという事です。ではなぜ、精神的・身体的・社会的に活発な人ほど認知症になりにくいのでしょうか。それは、これらの活動を通じて精神的な刺激をたくさん受けること、さらには、これらの活動を通じて喜びや達成感といったポジティブな感覚を味わい、自己イメージを高めることが認知機能の維持に役立っているのだからという考えです。あくタイプに暮らすことが脳に刺激を与え、認知機能の維持、そして認知症の予防に役立っているのです。老化のスピードを遅らせるためには、身体も頭脳も、まず使うことが肝心なのです。

おしらせ

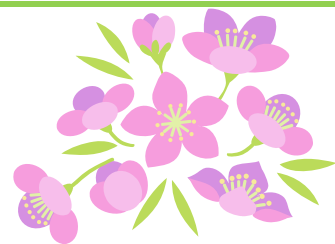
4月の休診について

① 4月19日（土）午後は古川祭りのため休診になります。

5月の休診について

② 5月2日（金）は17時30分で終了します。（診療時間を短縮します）

③ 5月7日（水）は休診になります。



4月からの保険診療の変更について

①後期高齢者医療制度がはじまります

⇒新制度では

- ・75歳以上の方、一人ひとりに被保険者証が交付されます。
- ・高齢者の方々の負担能力に応じて公平な保険料の負担が必要になります。
- ・高齢者の暮らしに配慮した治療が行われるような仕組みを導入するとともに、在宅医療の充実や介護サービスの連携強化など、高齢者の生活を支える医療を目指します。
- ・医療保険と介護保険のサービスを両方利用して自己負担が重い方々の負担が軽減されます。

②無診察診療（診察なしで薬の処方を受けること）の扱いが厳しくなります

月に1回は診察を受けてください。



すべての患者様へ

年度が変わりますので、4月に受診される際には必ず保険証をお持ちください

掲 示 板

祭礼のため来月号は休刊します。次号（5月号）は5月20日頃に発行予定です。お楽しみに!!

4月5日に開催を予定していた糖尿病教室は都合により中止します。参加を希望されていた皆様には本当に申し訳ありません。



院長からのお知らせ

開院以来、勤務をされてこられた福澤看護師が2月で退職されました。いつも、処置室で具合の悪い患者様に優しく接していただきありがとうございました。



江尻内科循環器科クリニック

飛騨市古川町上気多631-1

Tel 0577-74-0041 Fax 0577-74-0057

診療時間 (月~土)午前8:30~12:00 午後3:30~6:30

水曜午後休診、土曜午後は1:30~4:00

<http://www.ejiri-clinic.info>