



軽度認知障害 (MCI:エムシーアイ) のうちに見つけて、対処することが重要です！

自分の健康は自分で守りましょう！

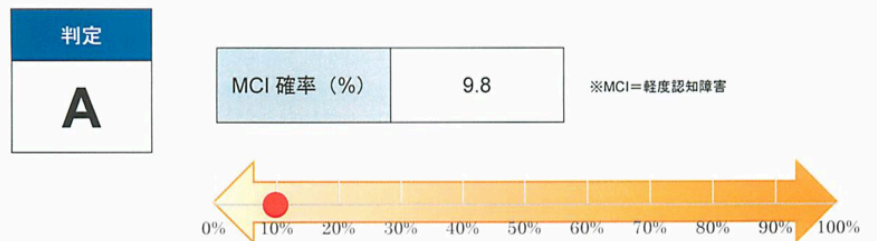
厚生労働省研究班の調査では、65歳以上の実に15% (6~7人に1人) がすでに認知症になっていると推計されています。また、ほぼ同数の人が認知症の前段階である軽度認知障害 (MCI) の状態にあると推測されています。このままの速度で認知症が増え続けると、国家の存続にも関わるような大変な事になります。現時点では認知症になってしまうと元に戻ることは困難ですが、MCIのうちに見出し、適切な治療や予防的措置をとれば認知症への移行を阻止できると考えられます。

当院では認知症検査としてMMSE およびMoCA (モカ) 検査を行っています。MMSEは世界標準の認知機能検査で、日本で開発された長谷川テストとほぼ同等の結果が得られます。MoCAはカナダで開発された認知機能検査です。まだ採用している医療機関は少ないのですが、MCIを検出する感度が高く、当院での経験では、MMSEや長谷川テストが正常範囲でもMoCAでMCIと判断されるケースが多くみられ、大変有用な

検査と考えています。

当院ではMCIのより確実な診断のために筑波大学研究センターで開発された、MCI血液検査を行っています。(下図は片山院長のMCI血液検査の結果です。MCI確率は9.8%で、判定はAでした。今のところ大丈夫のようで一安心)

片山 成二 様の軽度認知障害 (MCI) 血液検査の判定結果は、次のとおりです。



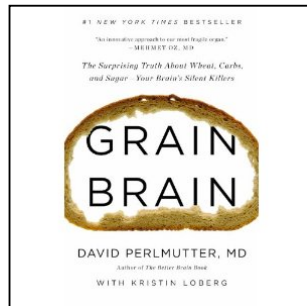
当院の約束

患者様を今よりもっと健康にし、患者様の立場に立った医療サービスをご提供できるように努力し、常に進歩し、あきらめない医療を目指します



糖脳病に注意しよう！

さて、MCIと診断されたらどうしたらよいでしょうか？



アメリカの有名な神経内科医であるパールミュッター医師は、ニューヨークタイムズ誌でベストセラーとなった自著”GRAIN BRAIN”のなかで小麦粉などの穀類の過剰摂取の危険性について警鐘をならしています。現代人の多くは炭水化物を中心とする糖質を過剰に消費する食習慣を続けており、このことが高血圧や心疾患、脳梗塞、糖尿病、癌などの様々な健康被害を引き起こしていると考えられます。炭水化物（糖質）を食べると血糖が上昇します。血糖の上昇は身体にとって有害なため、膵臓からインスリンと呼ばれるホルモン物質が分泌され、糖を筋肉や脂肪細胞に直ちに移動して血糖を下げるように働きます。糖質を食べ続けるとインスリンが過剰に分泌されます。インスリンを分解する酵素は、アルツハイマー病の原因となるアミロイドβ蛋白の分解にも関わっているため、インスリンの分解ばかりに使われると、アミロイドβ蛋白の分解にも影響し、認知症の発症を促進する可能

性が指摘されています。実際、糖尿病患者では認知症を発症する危険性が2倍になります。

従って、炭水化物を中心とした糖質の摂取を適切に減らすことが重要です。逆にこれまで悪いとされてきたお肉などに含ま

れる飽和脂肪酸はむしろ積極的に摂取すべきです。脳の半分以上は脂質でできており、全体のコレステロールの1/4は脳で使われます。脳の健康のためには脂質も十分摂取すること、オリーブオイルなどの良質な脂質を十分摂取することが重要です。最近、米国のTIME誌に脂肪悪玉説は科学的な根拠がないとする記事が掲載されました。そろそろ古い考え、間違った認識を捨てる時がきたようです。



かたやまクリニックは他の病院にはない様々な治療の選択肢を持っています。あなたを今よりも、もっと健康にするお手伝いを致します。私たちにご相談ください。

★バックナンバーはホームページからダウンロードできます



アミノ酸療法の適応

- パーキンソン病
- 線維筋痛症
- 慢性疲労症候群
- 片頭痛
- うつ病
- 不眠症
- 不安神経症
- パニック障害
- 過敏性腸症候群
- クローン病
- 潰瘍性大腸炎
- 強迫神経症
- ADD/ADHD
- 自閉症
- アルツハイマー病
- 過食症
- むずむず脚症候群
- 外傷後ストレス障害
- 抜毛症
- など