

Health

治癒力を高めて、カラダ&ココロ元気

平成22年10月22日発行 通巻293号

毎月1回 24日発行

Today

2010.November

11

[ヘルストウデイ]

健康&栄養&医療に
関する処方せんを
お届けします

●特集2 “暮らし環境”を見直せば寿命が延びる
肺炎による全死亡者数の95%が65歳以上
年間10万人が亡くなる
「肺炎」対策

●特集3 今月のもっと知りたい!
それでも「吸う?」「やめる?」
たばこは どうして
身体に悪いの?

●特集1 食べて治癒力アップ
備えあれば憂いなし

風邪知らずの カラダづくり



●インタビュー

活力の源は“食”にあり
雛形あきこさん 女優・タレント

「医療の言葉」ご存じですか?

「炎症」の正しい意味は?



※答えは誌面p15をご覧ください

Blank area for a name stamp or signature.

↑お名前の押印などにご利用ください

【インタビュー】

体調の変化を見逃さず、 認知症の早期発見につなげよう



加齢とともに物忘れの頻度が増えると、認知症への不安も高まってきます。テレビ番組の人気コーナーだった「ウイッキーさんのワンポイント英会話」でおなじみのウイッキーさんもその一人。早速、話を聞いてみました。

アントン・ウイッキーさん

Profile

セイロン（現スリランカ）生まれ。国立セイロン大学卒業。文部省（当時）の国費留学生として来日後、日本テレビ「ズームイン!!朝!」内の「ウイッキーさんのワンポイント英会話」を担当し、人気を博す。現在は島根県立大学客員教授として教壇に立つほか、各地の企業や学校で英会話の指導や講演活動を行う。

物忘れや無気力などの不調から 認知症への不安を感じる

アントン・ウイッキーさんの様子に変化が現れたのは、2008年の12月でした。物忘れがひどくなり、目覚めが悪い、気力は低下し、会話も少なくなりました。

「最初は年齢のせいだと思っていたのですが、おしゃべりな私が急に無口になったことを妻が気にするようになりました。そのうち、私自身も『認知症の初期症状では?』と考えるようになり、病院に行くことにしたのです」と、当時を振り返ります。

実は、ウイッキーさんは7年前にクモ膜下出血を発症し、前頭葉を切除する手術を受けていました。物忘れなどの症状がひどくなったのは手術の影響もあるのでは……という不安もあったのです。そこで、医療機関で検査を受けたところ、「現状では

問題ないが、今後認知症にならないとは断定できない」といわれました。

それでも不安が残ったウイッキーさんは、セカンドオペニオンとして、認知症治療を行っている共和病院老年科の外来（名古屋市）を訪れました。そこで診療を担当したのが河野和彦先生（現名古屋フォレストクリニック院長）でした。「きちんと話を聞いてくれるだけでなく、真摯な態度で説明してくれたので、安心しました」。

診察では手術と物忘れの症状は直接関係ないことを説明されるとともに、「認知症ではない」と太鼓判を押されました。問題ないという言葉に安堵する一方、「いつか認知症になるのではないか」という不安は相変わらずぬぐえませんが、そのときに河野先生が雑談のなかで勧めてくれたのが米ぬか脳活性食でした。指示された分量をのみ始めたところ、すっきりとした目覚めの朝を迎えられるようになったといいます。また、「髪の毛の艶もよくなり、集中力が高まり、物忘れの回数も減ってきたんです」と、うれしそうに話してくれました。

小さな変化を見逃さず すぐに対応することが大切

現在は不安感も解消され、仕事で

もプライベートでも気力に満ちあふれていると話すウイッキーさん。仕事の前など、頭をすっきりさせたいときには少し多めに米ぬか脳活性食をとるようにしているそうです。「ただ身体にいいからとのむだけではなく、自分で量を調整することが、自然と自分の体調を管理することにもつながっています」。

認知症かもしれないと意識し始めたときに、すぐに行動することが大切と指摘します。「私の場合は、家族が不調に気づいてくれたことから、医療機関を受診することにつながりました。受診しなければ『認知症になるかもしれない』という不安感をずっと抱えたまま生活していたかもしれませんから――」。

また、信頼をもてる医師と出会えたことも、不安感の解消につながったそうです。

「認知症かもしれないと、不安感を抱えている方はたくさんいると思います。少しでも不安を感じたら、物忘れ外来などを受診してみたいかがでしょうか。全国各地で認知症に関するセミナーなども開催されていますので、参加してみるのもいいかもしれません」と話してくれました。