

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすために必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

健康万歩計

認知症と似た病気



つがる市民診療所 所長 一戸 久人 先生

高齢者に物忘れ等があると、本人も家族も認知症かなと心配されるとともに、年齢を重ねたのである程度仕方がないと思われることもあるのではないのでしょうか。

多くの認知症（四大認知症として、アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症、脳血管性認知症）は、進行を遅らせる治療や問題行動の緩和が主体で、本格的に困った症状がでるまで様子を見ようと思われるかもしれません。しかし、認知症と似た別の病気の場合があり、例えば、慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症、うつ病、甲状腺機能低下症などがあります。

慢性硬膜下血腫は、頭部打撲後に数週間かかって（期間はいろいろですが）、血液がたまり、脳を圧迫して症状がでてきます（頭をぶつけたことを忘れていたこともしばしばあります）。

正常圧水頭症は、脳脊髄液がたまり、脳を圧迫して認知症様の症状や歩行障害、尿失禁などがでてきます。

うつ病は、活動性が低下し、普段通りの判断ができなくなり、認知症にみえる場合があります。

甲状腺機能低下症は、甲状腺ホルモンが減り、無気力になったり、認知症に似た症状がでてくることがあります。

それぞれの病気に対する治療で、認知症様の症状が改善する可能性があり、（物忘れだから仕方がないと思わずに）ぜひかかりつけ医にご相談ください。早期に相談して、治療時期を逃さないようにしましょう。



料理紹介

五所川原市食生活改善推進委員会

あなたも作ってみませんか

テーマ できるだしを使っておいしく減塩



和風ポトフ

材料（4人分）

- A {
 - ながいも……………120g
 - 白かぶ……………80g
 - にんじん……………40g
 - ごぼう……………60g
- B {
 - きゃべつ……………80g
 - 豚薄切り肉……………80g
 - しいたけ……………40g
- C {
 - こいくちしょうゆ……………小さじ1・1/3
 - 青森焙煎煮干だし(できるだし)…6g
 - 塩……………小さじ1/3
 - こしょう……………少々
 - 白かぶ(葉)……………20g
 - 水……………640ml

1人分 エネルギー 80kcal 食塩相当量 0.9g



作り方

- ①ながいも・白かぶ・にんじんは小さめの乱切り、白かぶの葉は小口切り、ごぼうはささがき、きゃべつはざく切り、豚肉・しいたけは一口大に切る。
- ②鍋に水とAの材料を入れ、弱火で煮る。
- ③煮立ったらBの材料を入れる。
- ④具材が煮えたら、Cを加える。
- ⑤最後に、かぶの葉を入れ、ひと煮立ちさせる。