

認知症で最も多いのはアルツハイマー型認知症

認知症は脳の病気が原因で起こりますが、最も多いのが**アルツハイマー型認知症**です。記憶をつかさどる脳の海馬という部分がまず萎縮し始め、病気の進行に伴って脳全体が萎縮していきます。萎縮を引き起こすのは、アミロイドβたんぱくという物質が脳に蓄積するためです。アルツハイマー型認知症の発症しやすい年齢は70歳代ですが、なかには50歳代前後から発症するケースもあります。その次に多いのが**脳梗塞や脳溢血などの脳血管障害**が原因となる**脳血管性認知症**です。脳血管が詰まったり破れたりすることでその先にある神経細胞が血流不足に陥り、ダメージを受けることが原因です。最近、診断されるケースが増えているのが**レピー小体型認知症**です。脳にレピー小体というこの病気特有の蓄積物が出現し、これによって神経細胞が死滅することで発症します。50歳代の比較的に若い世代に多いのが**前頭側頭型認知症**です。言語と理性をつかさどる前頭葉と、言葉の意味理解をつかさどる側頭葉の萎縮から始まり、性格の変化など特徴的な症状がみられます。

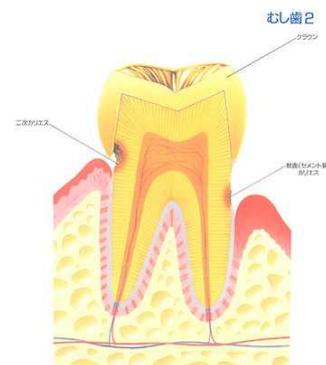


骨量を増やすには運動と食事が大切

骨粗鬆症を予防するには、地面を踏みしめるような運動が効果的です。骨の細胞の約90%は骨細胞が占めていますが、この骨細胞に垂直方向からの刺激が伝わると、骨芽細胞に新たに骨を作らせる指令を出すのです。骨細胞を垂直方向に刺激することで骨がつくられ、骨量が増えて丈夫になります。ウォーキングのほか、階段の上り下り、スクワットなどが効果的です。食事では、骨をつくるのに必要な以下の栄養成分が必須です。①カルシウム：乳製品や大豆製品、緑黄色野菜、海藻、魚、ゴマなどに豊富です。②ビタミンD・K：魚やキノコ、卵、納豆、油揚げ、緑黄色野菜から補給できます。③タンパク質：肉や魚、大豆製品、乳製品などには多く含まれます。

露出した歯の根元にむし歯が

何らかの原因で歯肉が下がると、露出した歯の根元にむし歯が起こりやすくなります。このようなむし歯を「根面う蝕」と呼びます。歯肉が下がる原因として挙げられるのは「歯周病によって歯肉に炎症が起こり、歯槽骨が破壊されること」「誤った方法で歯磨きをすること」「加齢」などです。歯肉が下がったことで露出する歯の根元はむし歯への抵抗力が弱く、虫歯が起こりやすくなります。根面う蝕は見えにくいところに発症するので気づきにくく、また治療も難しくなります。根面う蝕を予防するには、根元まで丁寧に歯磨きし、あわせてデンタルフロスや歯間ブラシを使ってプラークコントロールすることが大切です。



河北仙販 第6回私の新聞オーディション入選作

