

大人のとんかん

とんかんは、脳内の神経細胞が突然過剰に興奮して意識障害やけいれんなどの発作が起きる慢性的な脳の病気です。脳に病気が起こったり傷がついたりすると、脳の複雑なネットワークになんらかの障害が起こり、それが原因となりとんかんを発症します。とんかん発作には全身発作と焦点発作がありますが、全身発作の場合には、突然の意識消失の後に全身が震える全身痙攣が起こります。焦点発作の場合には、口をモゴモゴする、手をモノモノさせる、一点を見つめてボーっとしている、問いかけても返事が返ってこないなど症状は様々で、過剰な興奮が起こった脳の領域によってそれぞれ特有の症状が出ます。また、人それぞれ発作の起こる領域が決まっているために、発作のたびに同じ症状がくり返されます。高齢者のとんかんは焦点発作が多く、認知症の症状と間違われやすいために注意が必要です。



飲食物と薬の相互作用



ある飲食物と一緒に特定の薬を服用すると相互作用を引き起こすことがわかっています。例えば①グレープフルーツジュースとある降圧薬を同時摂取すると、薬が効きすぎて血圧が下がりすぎてしまうことがあります。

②ワーファリン(血液を固まりにくくする薬)を服用中にビタミンKを多く含む食品(納豆、青汁、クロレウ)を摂取すると薬の効果が弱くなり血栓ができやすくなる場合があります。これらのような相互作用が起こらないようにするには、薬を服用している間は治療を優先して、該当飲食物を控えるようにするしかありません。また、高齢者がよく利用している健康食品にも薬と相互作用を引き起こす成分が含まれている場合もあります。注意しましょう。

アプリで健康管理

スマホのアプリというと、毎日使うSNSやゲームなどのイメージが強いかもしれませんが、最近では食事の内容やカロリー、時間などを記録できたり、運動した時間や強度、消費カロリーを計算できたりするような、健康管理に役立つアプリもリリースされています。さらに目的に合わせたトレーニングやヨガなどを、動画で見ながら真似できるものもあります。ただ日々の状態を記録していくだけでも、自分の健康状態を気にするキッカケになり、入力した数値がグラフ化されることで振り返りにつながり、継続するモチベーションを保つことができます。今後ますます健康管理にアプリの活用が期待されます。まだそのようなアプリを使ったことがない人も、試しに日々の体調の記録などから使ってみてはいかがでしょうか？

