

軽度認知障害



(MCI)

今さつき話し
たことをもう忘
れてしまふと
自覚したり、短
時間の間に同じ

質問を繰り返す、元気がなくなつて
きた、新しい出来事を嫌がるように
なるなどの変化は、健全な加齢によ
るものではなく、認知症と正常な状
態との中間にあたる軽度認知障害
(MCI)の可能性があります。MCI
の約半数は5年以内に認知症に移
行するといわれており年々増加傾向
にあります。

MCIの特徴としては、物忘れは
あるものの食事、トイレ、お風呂、
着替えなどの基本的な動作である日
常生活にはさほど支障がなく自立し
た生活を送ることができ、認知症と
は診断できない難しさがあります。
本人の違和感だけでなく、家族や周
りの人たちがおかしい発言や行動に
気づいて住み慣れた地域で安心した
生活を続けられるように、介護・医
療・保健・福祉などの側面から高齢
者を支える支援を行う地域包括支援
センターに相談するなど適切な対応
を行うことで認知症への移行を遅延
できる可能性があります。さらに、
MCIの状態のうちに、運動をしな
がら脳の活動を活発にする計算、し
りとりなど、体と頭を両方同時に働
かせるエクササイズである予防的運
動「グニサイズ」(国立長寿医療研究
センター開発)を始めるなどで記憶
力が向上することがわかつてきまし
た。

また、地域住民、学校関係者、地

域生活関連企業等の従事者が認知症
の正しい知識をもち、やさしい地域
づくりに貢献するボランティアの認
知症サポートという制度があります。
オレンジリングやサポートカードのス
テッカーや印で、認知症の方が認知症
とともに個人の意思を尊重され、これから的人生をよりよく生きていくことができるよう、徘徊等の保護・見守りなど安全対策を行っています。ま
ずは、なんでも加齢のせいだとそのままでせず、情報収集したり認知症
サポートーやかかりつけ薬局などに相談したりしてみ

皆さんにお薬手帳をお持ちですか。
健康な方は、「存ないかもしませんが、薬局などに行くと無料でもらいます。お薬手帳は、過去に使用した薬の名前や量、日数を記載する形式で、継続的に記録できるようになっています。病院で処方してもらった薬に限らず、自分で購入した市販薬や普段摂取している健康食品なども記載しておください。医師や薬剤師に飲み合わせを調べてもらうこともできます。
もし、複数のおくすり手帳をお持ちの場合は1冊にまとめましょう。薬局に持つて行くと時系列でまとめてもらうことができ、自分では気づくことのできない薬の重複服用などのトラブルを防ぐこともできま

お薬手帳の役割



お薬手帳には
大切な情報がいっぱいです!

また、お薬手帳は常に携帯しておくることをお勧めします。お薬手帳には、自分のアレルギー歴、副作用歴、病気の既往歴、それに血液型も記載するようになります。すべてを記載するのは面倒かもしれませんが、記載することで、突然ケガをしたり、病気になつたりしたときに、救急隊員や医療関係者がその人の使用できない薬や飲み合わせの可否などを速やかに把握でき、迅速な治療

につなげることができます。
お薬手帳が世に知れ渡るきっかけとなつたのは、東日本大震災のときです。病院が被災して処方箋を発行できなくなつた際に、お薬手帳の情報を基にして普段服用している薬を患者さんに渡すことができました。これによって命をつなぐことができます。最近では、スマートフォンのアプリも登場して選択の幅が広がりました。お薬手帳は命を守るツールになります。自分の体調管理の一助として、お薬手帳を役立てていきましょう。

...FODMAP食...



「腸活」という言葉があるほど注目されている腸。その腸に良いといわれるヨーグルトや納豆、きのこ類などを摂っても、良くなりないばかりか逆に調子が悪くなるそんなことはありませんか?

最近の研究
で、大腸が知
覚過敏状態の
過敏性腸症候
群（IBS）や、
小腸内に腸内
細菌が増殖し
て大量のガス
が発生する小

因はまだ解説されていませんが、日本人の10人に1人はIBSといわれるヨーグルトや納豆、きのこ類などを摂っても、良くなりない人が多いと考えられています。自分がIBSだと気が付いていない人も多いと考えられています。

日本人の10人に1人はIBSといわれるヨーグルトや納豆、きのこ類などを摂っても、良くなりない人が多いと考えられています。自分がIBSだと気が付いていない人も多いと考えられています。

腸で吸収されにくく腸に長く留まって発酵し、多量のガスを発生させるため、IBSやSIBOの症状を悪化させることができます。このような食品をまとめてFODMAP（フォドマップ）食といい、お腹の不調がある人には低FODMAP食がすすめられます。ただし、栄養が偏らないような原因となる食品を避けつつ、その他の食品で調整しながらバランス良く、工夫しておいしく食べるよう心にしま

頭文字	低FODMAP食	高FODMAP食
F	fermentable: 発酵性の糖質	
O	oligosaccharides: オリゴ糖（フルクトン、ガラクトオリゴ糖） みそ、木綿豆腐、米、じゃがいも、キャベツ	納豆、綿豆腐、小麦、こんにゃく、玉ねぎ、ごぼう
D	disaccharides: 二糖類（ラクトース） バター、カマンベールチーズ	牛乳、ヨーグルト
M	monosaccharides: 单糖類（フルクトース） バナナ、ぶどう、キウイ、オレンジ	はちみつ、りんご、梨、アボカド
A and	polyols: ポリオール（ソルビトール、マンニトール、イソマルト、キシリトール、グリセロール）	
P	いちご、ほうれん草、レタス	シュガーレス商品、ブルーン、イチジク

保険調剤さんの薬局

札幌市北区北23条西4丁目2-13
TEL 011(156) 7188 営業時間/午前9:00~午後9:00