



# しゅうじつ薬局だより 第51号

就実大学薬学部附属薬局 令和7年4・5月号(春号)

岡山市北区田益 1291-1 TEL:086-294-9100

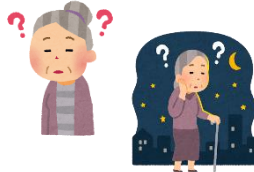


★処方せんの有効期限は発行日を含め4日以内です。当薬局は在宅介護対応薬局です。

★営業時間：平日8時半～18時。全国の医療機関の処方せんを受付いたします。

## 認知症について

「**認知症**」とは、様々な病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に変化し、認知機能（記憶、判断力など）が低下して、社会生活に支障をきたした状態をいいます。



我が国では高齢化の進展とともに、認知症と診断される人も増加しています。65歳以上の高齢者を対象にした令和4年度（2022年度）の調査の推計では、認知症の人の割合は約**12%**、認知症の前段階と考えられている軽度認知障害の人の割合は約**16%**とされ、両方を合わせると、3人に1人が認知機能にかかわる症状があることになります。なお、軽度認知障害の方全てが認知症になるわけではありません。また、薬の副作用で認知症に似た症状が出る場合があります。

また、65歳未満で発症する認知症は、「**若年性認知症**」と呼ばれます。若年性認知症の発症年齢は平均**54歳**と若く、女性が多い高齢者の認知症と違い、**男性が女性より少し多い**という傾向があります。今日、認知症は誰もなり得ると考えられています。

参考資料：政府広報オンライン「知っておきたい認知症の基本」<https://www.gov-online.go.jp/article/202501/entry-7013.html#firstSection> (2025/3/17)

## 運動で認知症を予防しよう！

心身の機能の低下により**フレイル**（加齢にともない、気力や体力などの心身の活力が低下した状態）が進行すると、**認知機能の低下**につながるリスクがあります。逆に、認知機能の低下はフレイルが進行するリスクであることも報告されています。フレイルや認知症は、**生活を改善することで予防ができます**。予防法の1つとして、**運動**があります。



ウォーキングなどの**有酸素運動**をすると、血流がよくなり脳に十分な酸素や栄

養が送られるため、脳血管疾患の予防にも有効であり、**認知症になりにくくなる**ことが分かっています。**週に2日以上、1日30分以上**（10分ずつ3回に分けて行ってもよい）の有酸素運動が推奨されています。

## 認知症予防に効果的な食事

認知症予防が期待できる食材は、野菜、果物、豆類、魚などです。

### ・野菜や果物、豆類

**ほうれん草**や**小松菜**、**納豆**や**枝豆**、**いちご**や**キウイ**には**葉酸**が多く含まれています。葉酸はビタミンB群の1種であり、不足すると悪性アミノ酸が増えてアルツハイマー型認知症の原因となるアミロイドβの作用を強めます。

### ・魚

**さんま**や**アジ**、**イワシ**や**サバ**などの**青魚**には、オメガ3脂肪酸の**DHA**や**EPA**が多く含まれています。DHAは脳の構成成分であり、記憶力や判断力の向上、認知症予防、特にアルツハイマー型認知症予防に有効であるという報告があります。

このほかにも**カレー**や**コーヒー**、**緑茶**にも認知症予防効果があるといわれています。**飲んでいる薬によって摂取しない方がよい食べ物もあるので、分からなかったら医師や薬剤師に相談しましょう。**

参考資料：長寿科学振興財団「認知機能低下とフレイルおよび認知症と転倒」<https://www.tyoju.or.jp/net/topics/tokushu/koreisha-tento-kossetsu-> (2025/3/15)  
大阪府後期高齢者医療広域連合「元気高齢者のための健康長寿ガイドブック」[kenkotoyoju-guidebook2022-10.pdf](https://www.tyoju.or.jp/net/kenkou-tyoju/eiyou-shippeiyobou-nichishokuj.html) (2025/3/15)  
参考資料：健康長寿ネット「認知症の食事について」<https://www.tyoju.or.jp/net/kenkou-tyoju/eiyou-shippeiyobou-nichishokuj.html> (2025/3/17)



## しゅうじつ薬局情報



**5月31日(土)** **認知症カフェとコラボ**  
**～骨密度と認知症～**

骨密度と認知症についての講演会や、血管年齢と骨密度測定・R-1等の試飲を実施予定です。

★薬局イベント情報や新着情報はこちら↓↓



## お天気クイズ



【問1】「あられ」と「ひょう」の違いは何でしょうか？

① **大きさ** ② **硬さ** ③ **温度**

【問2】国際的に使用されている天気の種類はいくつあるでしょうか？

① **8種類** ② **32種類** ③ **96種類**

国内用には15種類に分けられます  
観測96種◎：2国  
もの40の「2」を「1」に  
す。ます  
5m未満のもの「あられ」  
以上の5m以上  
【答え】問1：① 問2：③