

金沢春日クリニックだより



2017. 10月 No.4

朝夕、涼しくなってきました。季節の変わり目でもありますので、身体の不調が出やすい時期です。当クリニックにも、風邪気味の方の来院が増えてきました。体調には十分注意していきましょう。

さて、9月号では「便とは？」についてお話ししましたが、今回は「**腸の働き**」と「**便秘**」について少しお話しします。

食べたものが、便として出てくるまでの消化器官は約9mもあります
そのうち腸は8m弱あります。



消化吸収されなかった食物から水分を吸収して便を作る

一般的に3日以上排便がない、もしくは1週間の排便回数が2回以下の方を「便秘」といいます。

しかし、1日おきに便が出ていても、便が硬い・残便感があるなどの自覚症状があれば、便秘といえます。

症状が軽い場合は、生活習慣や食事を見直すことで改善する場合もあります。

今月は、便秘解消にも良い、かぼちゃを使った簡単なおやつをご紹介します。どうぞご参考に♡

<10月のレシピ>



かぼちゃのおから蒸しパン

かぼちゃの甘味でおからがたっぷり食べられる

材料 2人分 (直径約5cm 高さ約3.5cmの容器2個)

作り方 (調理時間約10分)



かぼちゃ	35g
おから(生)	50g
卵	50g
A ベーキングパウダー	2.6g
砂糖	9g (大さじ1)
レモン汁	2g

- ①かぼちゃは1cm核に切り、ラップをかけレンジで2分加熱する。(加熱後飾り用に5g別にする)
- ②ボールにAと①を入れ、よく混ぜる。
- ③型に②の液を流し込み、①で残しておいたかぼちゃを中央にのせる。
- ④レンジで500w3分加熱する。

ポイント かぼちゃとおからに含まれる食物繊維は便秘の解消や免疫力向上につながる腸内環境の改善に効果があります。また、かぼちゃに含まれるβカロテンには抗酸化作用があり活性酸素を除去することで免疫機能を高める効果もあります。

特集 知っていますか？認知症のこと④



軽度認知障害（MCI）をご存じでしょうか？

“軽度認知障害”とは・・・

65歳以上の高齢者のうち400万人がMCI

簡単に言うと、認知機能に軽度の障害は見られるけれども認知症ではない“認知症予備軍”です。

認知症はたとえ軽度でも社会生活や日常生活に支障を来しますが、MCIは、もの忘れやちょっとした失敗があっても社会生活や日常生活を送ることが出来ます。ここが大きな違いです。

MCIの人は一般に治療を受けていても4年以内に半数が認知症にすすむとされています。しかし一方で同じ治療を受けても様々な要因が絡まって健常に戻る人もおり、その割合は約2割と考えられています。できるだけ早くMCIを発見し、その時点で適切な対策を取ることが重要です。

【軽度認知障害チェックリスト】

- A 群**
- ☐ 口ものの名前が出てこなくなり。「あれ」「これ」を多用するようになった
 - ☐ 口置き忘れやしまい忘れが目立つようになる
 - ☐ 口ガス・水道の閉め忘れ、電気の消し忘れが多くなった
 - ☐ 口同じものを重複して購入するようになった
 - ☐ 口以前より怒りっぽく、頑固になった



- B 群**
- ☐ 口以前からの趣味に興味を示さなくなった
 - ☐ 口慣れているはずのみちで迷うようになった
 - ☐ 口本やテレビの内容を理解するのが難しくなった
 - ☐ 口テレビのリモコンなど使い慣れた道具がうまく使えなくなった
 - ☐ 口本人の話す内容と実際の出来事が大きく食い違うようになった



解説

A 群は健常者でもよくあることで、すべて当てはまってもMCIではありません

B 群は本来のレベルより認知機能が低下しているおそれがあり、MCIが疑われます。

1つでも当てはまったら専門医を受診しましょう。

*当クリニックでも日本認知症学会専門医の齊藤医師が認知症の診察をしています。



お知らせ

遅くなりましたが、9月よりお薬手帳を配布しています。受診の際にお渡ししていきます。すこやか検診は10月31日までです。

《外来診療案内》診療科：内科・消化器科

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:30	齊藤	齊藤	小林	齊藤	齊藤	当番制
	小林	林	林	小林	林	
午後 1:30～5:00	小林	小林	齊藤	齊藤	齊藤	休診
	林	林	林	林	小林	

*日曜・祝日・土曜日午後は休診

金沢春日クリニック 〒920-0036 金沢市元菊町 20 番 1 号 ☎076-262-2700