すべての人にやさしい薬局でありたい

すずらん食通信

NO.344
2025年
6月号

生活習慣病と認知症
～切っても切れない深～い関係～

生活習慣病は、認知症と密接な関係があり、認知症リスクを高めるといわれています。そのため、生活習慣病を予防することは、認知症を防ぐことにつながります。

認知症予防のために、日頃の生活習慣を見直してみませんか？

生活習慣病と認知症の関係

認知症は脳の病気だと思われがちですが、実はからだ全体の健康とも密接に関係しています。生活習慣病（食事や運動などの生活習慣が原因で引き起こされる病気）、具体的には、糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満、脳梗塞などと、とても深くかかわっているのです。

糖尿病	血糖の高い状態が続くと、アルツハイマー型認知症の原因とされるアミロイドβタンパク質の蓄積が促進され、認知症になりやすくなる。また重篤な低血糖をくり返す場合も、特に高齢者は脳血管障害や認知症のリスクが高くなる。糖尿病の人は、血糖値が正常な人と比較して、約２倍なりやすい。
高血圧	血圧が高い状態が続くと、血管がもろくなり動脈硬化から脳卒中になる可能性が高くなる。その結果、脳神経の活動機能が低下し、血管性認知症を発症してしまうリスクが高まる。
脂質異常症	血液中のコレステロールや中性脂肪が増加すると、動脈硬化が進行しやすくなる。そのため、脳の血流が悪くなり血管性認知症になりやすくなる。

この他にも、喫煙、飲酒、運動不足などの生活習慣や、抑うつ、社会的孤立なども認知症の発症リスクにつながります。

参考： 厚生労働省「健康日本21（第三次）」

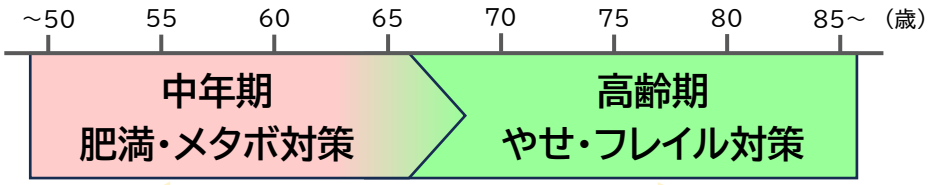
年代で変わる対策とポイント

健康的な生活習慣を実践することは、脳の健康を維持し、認知症のリスクを低減することに有効ですが、年代によって気をつけるポイントが違うため、その年代にあった対策が必要です。

中年期：45～65歳
高齢期：65歳以上

糖尿病と脳卒中は、中年期と高齢期の認知症のリスクを高めます。また、高血圧、肥満、脂質異常症は、中年期の認知症のリスクを高めますが、高齢期に関してはそのようなデータはありません。

※だからといって、**高齢期**に高血圧や肥満、脂質異常症であっても問題ないというわけではありません。



●中年期は、太らないことが重要！

メタボリックシンドローム(以下メタボ)は、内臓脂肪が過剰に蓄積する状態で、生活習慣病の前段階です。中年期では、肥満の人ほど認知症になりやすいことが多くの研究で分かっているため、中年期には太らないこと、メタボ対策が認知症予防に重要です。

●高齢期は、やせ過ぎに注意！

フレイルとは身体の機能が衰え、さまざまな病気になりやすい状態のことで、健康な状態と日常生活でサポートが必要な状態の間のことです。フレイルになると体の衰えによって活動意欲が低下し、それが認知症につながります。そして、高齢期の体重減少は認知症発症の可能性を高めてしまいます。

参考： 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター「あたまとからだを元気にする MCIハンドブック」

男性は定年退職の頃、女性は更年期が終わる頃を目安に、ご自身の食事のとり方などを見直し、切り替えるタイミングにしてみてはいかがでしょうか。

食事はどうする？

バランスの良い食事をとりましょう

DHAなどのオメガ3脂肪酸、ポリフェノールやビタミンAやCなどの抗酸化物質など、脳に良いとされる栄養素がありますが、これさえとっていれば予防できるというものはありません。栄養素は私たちの体の中で複雑に作用しあっているため、効果的と言われる栄養素を含めたバランスの良い食事をきちんととることが大切です。

肥満を予防しましょう

肥満は生活習慣病に大きく影響します。
中年期の方は太っているほど認知症になりやすくなるため、食事や運動、間食などに気をつけ、適正体重を目指しましょう。

糖分や塩分を控えましょう

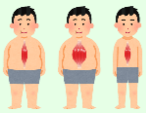
糖分や塩分のとり過ぎも肥満や生活習慣病に大きくかかわります。また、糖分や塩分自体も血管を傷つけます。甘い食べ物や飲み物のとり過ぎや塩分の多い食事にならないようにしましょう。

低たんぱく・低栄養に注意しましょう

高齢期のやせ過ぎや体重減少の要因は、肉や魚などを食べないまたは食べていても少ない、食事内容が偏っていて多様な栄養素をバランスよくとっていないことです。このような人は、認知症を含めた多くの疾患のリスクが高くなります。
一見、1日3食食事をしているように見えても、肉、魚、卵などのたんぱく源が1食しかなかったり、主食が食事のほとんどを占めている食生活では、低たんぱく、低栄養の状態になっていることもあります。

～私は太ってる？太ってない？～

見た目に太っていなくても、筋肉が少なくて内臓脂肪が多かったり、太っているように見えても、体脂肪よりも筋肉が多いという方もおられます。
体重だけではわからないので、体組成（筋肉量、体脂肪量、体水分量などがわかる）を測定してみると良いでしょう。



すずらん薬局では、毎月どこかの店舗で体組成測定をしています。ぜひご利用ください！

4ページ目に日程を掲載しています。

おすすめ一品料理

アジと彩り野菜の甘酢炒め

<一人分> エネルギー：212kcal、たんぱく質：13.0g、脂質：11.3g
塩分：1.1g、ビタミンD：6.2mg　食物繊維：1.5g

材料(2人分)

	アジ(3枚おろし)	140g（中2～3尾）
	片栗粉	大さじ1
	ズッキーニ	60g
	パプリカ（赤・黄）	各40g
	サラダ油	大さじ1と1/2
A	酢	大さじ1
A	濃口しょうゆ	小さじ2
A	砂糖	小さじ1
A	おろししょうが	小さじ1/2
A	片栗粉	小さじ1/2
A	水	大さじ1

作り方

①ズッキーニは厚さ1cmの輪切り、赤と黄のパプリカは食べやすい大きさの乱切りにする。
②アジは水気をペーパータオルで拭き、食べやすい大きさに切り、片栗粉を薄くまぶす。
③フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を入れて中火で熱し、①を加えて2分程度炒め、一度取り出す。
④同じフライパンに残りのサラダ油を入れて中火で熱し、アジを並べて両面に焼き色がつくまで2分程度焼く。
⑤アジに火が通ったら、余分な油をキッチンペーパーで拭き、③を戻してAを加えて炒め合わせる。調味料が全体にからんだら器に盛る。

アジには脳を活性化させ、認知症予防にも良いと言われるEPAやDHAが多く含まれています。また、筋肉の素となるたんぱく質、さらには筋肉合成を促進するビタミンDも多く含んでいるため、低栄養の予防に役立ちます。
パプリカには抗酸化作用のあるビタミンC、ズッキーニにはむくみや高血圧予防に良いといわれるカリウムが多く含まれています。

たことトマトとオクラのピリ辛和え

<一人分> エネルギー：80kcal、たんぱく質：4.7g、脂質：4.1g
塩分：1.0g、食物繊維：1.6g

材料(2人分)

ゆでたこ	足1本（60g）
ミニトマト	6個
オクラ	5本
キムチ	20g
鶏ガラスープの素	小さじ1
ごま油	小さじ2

作り方

①たこは一口大の乱切り、ミニトマトは半分に切る。
②オクラは塩（分量外）を振って板摺りし、茹でて水にとって冷まし、2～3等分に斜めに切る。
③キムチを細かく切る。
④①、②をボウルに入れ、鶏ガラスープの素を入れて混ぜる。
⑤④に③とごま油を入れて混ぜ、器に盛る。

たこには血圧やコレステロールを改善する作用のあるタウリンが多く含まれています。
ミニトマトは普通のトマトより、抗酸化作用のあるβ-カロテンは約1.8倍、同じくリコピンは約2.7倍含まれています。

このコーナーの担当栄養士
すずらん薬局
認定栄養ケア・ステーション
高畑

薬剤師からのミニ情報

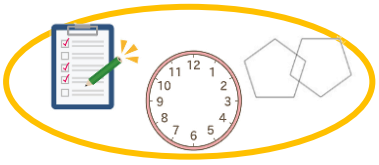
このコーナーの
担当薬剤師
海田店　川村

～認知症の検査について～

年齢を重ねると物忘れが増えてきますが、物忘れをするからと言ってすべての人が認知症というわけではありません。物忘れが単なる年齢によるものか、認知症であるのかどうか確かめるため検査を行います。
物忘れと認知症の違いは、物忘れは脳の生理的な老化で体験の一部を忘れていきます。認知症は脳の神経細胞が壊れる状態をさし、体験を丸ごと忘れてしまいます。

認知症の検査の流れ

問診・診察 → 身体検査 → 神経心理学的検査 → 脳画像検査（CT・MRIなど）



神経心理学的検査

神経心理学的検査とは、認知症かどうか調べるために行われる質問への回答や作業によって実施される検査です。今回は様々ある神経心理学的検査の代表的な3つを紹介します。

長谷川式スケール	記憶を中心とした大まかな認知機能の障害について調べる検査です。日付や場所などについて答えたり、単語の記憶や簡単な計算を行います。
ミニメンタルステート検査	長谷川式スケールと同様に単純作業や計算によって認知症の診断を行う検査です。口頭での質問や、文字を読む、図形を描くなど単純作業や計算を行います。
時計描画テスト	時計を指定の時間通りに正確に描けるかどうか調べる検査です。認知症の場合には時計の形が極端に小さかったり、数字や針に間違いが見られたりといった症状がみられます

✨検査の結果は、緊張、不安、抵抗感によって正しく対応できないケースもあるため１つの資料として扱われます。

認知症の検査を受けること自体、気が進むものではないことも多いかと思います。ですが認知症は早期発見、早期治療を行うことで、進行を遅らせたり症状を軽くさせたりできる可能性があります。認知症かもと思ったら、早めにかかりつけまたはお近くの医療機関にご相談ください。

すずらん料理教室 開催 のお知らせ

いきいきポイント

一緒に作って、みんなで食べよう！

「毎日コツコツ　ヘルシー骨活」

骨密度測定もできるよ！

［日 時］
6/27（金）
10:30～13:30

［場 所］
すずらん薬局舟入店
１階コミュニティルーム
（広島市中区舟入南4-1-63）

［参加費］
1,100円
（材料費・保険代含む）

［定 員］
8人

［問合せ・申込先］
090-1684-9412
すずらん薬局　認定栄養ケア・ステーション
担当：高畑（コウハタ）

※応募者多数の場合は抽選になることもございますので、ご了承ください。

参加無料

皆様の健康をサポート!

測定会・お薬健康相談 を開催します!

こちらに掲載のイベントは、
高齢者いきいき活動ポイントの対象事業です

すずらん薬局の「高齢者いきいき活動ポイント対象イベント」のマークです

ポイント手帳をお持ちの方はご持参ください

6月	7月

野菜足りてますか？

野菜摂取量測定器
ベジメータ®SEを
導入しました！

白色LEDを指先に照射するだけで、簡単に過去30日間の野菜摂取状況がわかります。

指1本で簡単チェック
測定時間はわずか**15秒！**

ベジメータ® 野菜摂取量チェック

6/19(木)～20(金) 袋町店	10:00～12:00 14:00～16:00 TEL:082-244-6467	当日参加OK
7/10(木) 高須店	9:00～16:00 TEL:082-273-5010	当日参加OK
7/23(水) 紙屋町ビル店	14:00～17:00 TEL:082-545-5017	予約制

ベジメータ® 野菜摂取量チェック ＆ お薬相談 血圧心電図測定

7/31(木) 庚午店	13:00～16:00 TEL:082-507-0201	当日参加OK

ベジメータ® 野菜摂取量チェック ＆ InBody 体組成測定

6/12(木) 船越店	14:00～16:00 TEL:082-821-3030	予約制
7/2(水) 海田店	10:00～16:00 TEL:082-516-6880	予約制

InBody 体組成測定

体重の他、腕、脚、胴体などの筋肉量や脂肪の量も測定できます。

6/19(木) 高須店	9:00～16:00 TEL:082-273-5010	予約制
6/24(火) ハーブ薬局	13:00～16:00 TEL:082-272-6613	当日参加OK
7/9(水) 五日市観音店	14:00～17:00 TEL:082-943-5521	予約制

お薬相談 ＆ 血圧心電図測定会

6/26(木) 庚午店	13:00～16:00 TEL:082-507-0201	当日参加OK

InBody 体組成測定 ＆ 舌圧レベル測定会

7/19(土) 本店	14:00～17:00 TEL:082-545-4711	予約制

お薬相談会

薬について、じっくり聞きたいという方にお勧めです。
(お薬手帳があるとスムーズにお話しできます)

6/18(水) 五日市観音店	13:00～15:00 TEL:082-943-5521	当日参加OK

肺年齢測定会

息を吐くことで肺機能を測定し、肺の健康をチェックします。

7/30(水) 上安店	13:00～16:00 TEL:082-836-3790	予約優先

握力測定会

握力は全身の筋力を表す指標と言われています。

6/12(木) 高宮店	14:30～17:00 TEL:0826-59-0165	当日参加OK

手洗い教室 ～楽しく、正しい、手洗いを学ぼう～

7/19(土) 竹屋町店	15:00～16:30 TEL:082-241-2207	小学生対象 予約制(定員5名)

血管年齢測定会

指先の血管の脈度の速さや心拍間の変化から、血管老化度や血管年齢を測定します。

6/26(木) 舟入本町店	15:00～17:00 TEL:082-294-6281	当日参加OK

＊ イベントの日程、内容は変更になる場合がございます。
＊ ご利用のない店舗でも測定できます。
気になるイベントがあれば、ぜひご参加ください。

骨密度測定会

骨密度は年齢とともに減少します。骨密度を測定して骨の健康を保ちましょう！

6/11(水) 竹屋町店	9:00～17:30 TEL:082-241-2207	予約制
6/25(水) 上安店	13:00～16:00 TEL:082-836-3790	予約優先

熱中症対策 ～経口補水液って？～

6/21(土) 本店	14:00～17:00 TEL:082-545-4711	予約制

患者の皆さま、マイナンバーカードで受付してください

今回お持ちでない方は、次回からご持参ください

一人ひとりの過去の薬剤・診療情報などに基づいたより良い医療が受けられます

suzuran pharmacy すずらん薬局 グループ

つながる薬局
LINEで処方せん受付できます!

お薬手帳機能ついてます
詳しくはスタッフまで

非常時のトイレ袋実演会 ○○○

6/14(土) 大手町店	15:30実演開始 TEL:082-543-6671	当日参加OK
6/16(月)～17(火) 海田店	14:00～16:00 TEL:082-516-6880	当日参加OK
7/14(月)～15(火) 袋町店	14:00～16:00 TEL:082-244-6467	当日参加OK
7/17(木) 船越店	10:00～16:00 TEL:082-821-3030	当日参加OK

発行元:すずらん薬局グループ㈱ホロン