

なんだ・かんだ

◆ 物忘れ ◆

最近、特に物忘れがひどくなってきて、「認知症」かな?と不安になる事が良くあります。「物忘れ」とは、「人の精神活動が普段の状態と多少異なっていたり、幾分衰えていたりする状態」を言い、「認知症」は、「一旦発達した知能が、何らかの原因により脳が破壊され、再び持続的に低下した状態」と定義されるそうです。

不安になって、「認知症外来」を受診する方の中で、40・50代の方は、認知症以外の原因である事がほとんどだそうです。後で、「ああ、そうだった。」と思し出せるなら認知症の心配は無いそうです。

ちなみに次の設問のいずれにも当てはまらなければ、認知症の可能性は低いそうです。

- ①食べたものではなく、食べた事そのものを思い出せない。
- ②何度も同じ事を言ったり、聞いたりする。
- ③いつもの道で迷子になった。
- ④むしろ家族の方が心配している(私はここ数年、お酒を飲んだ後に①に当てはまる事が多いのですが、それはどうなのでしょう?)

記憶力は、20歳代をピークに、加齢とともに減退しますが、記憶力以外の能力は、様々な体験から積み重なり、知能全体は50歳ごろまで伸び続けます。しかし60歳ごろになると記憶力をはじめ知能の周辺機能が衰えはじめ、判断力や適応力が衰え、知能の老化が始まります。そして65歳ぐらいを過ぎるとますます物忘れが多くなりますが、この物忘れは良性的健忘です。しかし認知症の物忘れは、さまざまな知能の障害を伴い、そして日常生活に混乱を来し、進行していきます。

★認知症以外の物忘れの原因

- ①加齢の物忘れ：約束の時間や場所、人の名前が思い出せないなど、記憶の一部だけを忘れてるのが、加齢による正常な物忘れです。
- ②ストレス・疲労：ストレスや悩み、オーバーワーク、疲労、睡眠不足などで頭が充分働かない為物忘れが増える。
- ③栄養不足：ビタミンB群などが不足すると、疲れやすい、頭が充分働かないなどの症状がでる。10代20代の女性に多い。
- ④うつ病：うつ病の為記憶力や集中力、注意力などが低下し、覚えられない。思い出せない状態になる。
- ⑤更年期障害：女性ホルモンのエストロゲンは脳の情報伝達にも関わり、これが減る更年期には物忘れも増えやすい
- ⑥甲状腺機能低下症：甲状腺の機能が低下すると、記憶力低下や眠気、無気力なども現れやすくなる。女性に多い。
- ⑦てんかん：けいれんは伴わず、数分から数十分間、意識だけもうろうとなるタイプがある。40代以降の発症が多い。

私の場合は、①・②・③が当てはまりそうですが、この様なもの忘れを予防する日常ケアは、①頭を使いながら運動する。②青魚、緑黄色野菜を積極的に食べる。③6時間以上の睡眠と30分以内の昼寝。④人と直接会話する。⑤脳トレをする。⑥生活習慣病を予防する、治療する。の6項目です。
人間生きていく上で、「忘却」も大切ですが、家族や周りの人に迷惑を掛けない為にも、頑張って記憶の減退に抗ってみようと思います。



■ 夏期休暇のお知らせ ■

夏期休暇：8月12日(火)から8月15日(金)まで
4日間を夏期休暇とさせていただきます。

今年は、各メーカー様は8月9日から17日に掛けましてお休みとされる会社が多いと思われます。お客様の生産に支障を来さぬように対応していくつもりですが、万一の場合もございますので、直接生産に関わる製品につきましては、生産計画をご確認の上、弊社担当とお話していただきまして、メーカー休暇中の製品供給の確認をしていただきたいと思います。

ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒よろしくお願ひ申し上げます。

高校総体

昨年よりも約2週間遅れ、しかし平年並みに梅雨が明け、連日暑い日が続いています。更に大暑を過ぎて各地で35℃越えの猛暑日が続いて、余りの暑さに「溶ける」という表現がびっぴりたり暑い日です。今年も熱中症で搬送される方が多いようです。皆様もお気をつけください。

さて、8月に入ると直ぐに、高校生のスポーツの祭典、全国高校総体(育大会 インターハイ)が開催されます。今年も南関東 東京 神奈川 千葉 山梨)が会場となっています。この大会に、わが母校のポーター部女子のダブルスカル(二人乗り)が出場をします。春に行われた、全国高校選抜大会でのペアは、四十数年ぶりで全国優勝したので、O.B.会として、我々おじさんにも、笑いながらハキハキと自分の言葉で話が出来、物おじしない、大物然とした性格の子達です。

ポーターは河口湖が会場なので、O.B.会としてバスを用意して応援に行きます。私もこのツアーに参加するつもりです。そして、若い子のパワーをもらって帰ってきます。

代表取締役 服部 敏 郎

社員ブログ

● 食生活での暑さ対策 ● 建設部 松江和己

大型の台風8号が過ぎてから暑い日が続いています。特に夜は寝苦しくなり、クーラーを利用して睡眠される方も多いかと思ひます。しかしあまりクーラーに頼りすぎた生活をする、外出した時など、体のだるさを感じてしまいます。

そこで、いろいろな暑さ対策があるかと思ひますが、毎日摂る食事の内容を工夫していく事で、気軽に実行できる暑さ対策を一つ紹介させていただきます。

それは、食事を夏野菜中心にするということです。夏野菜は、水分やカリウムを豊富に含んでいるので、体にこもった熱を外に放出し体を冷やしてくれる効果があるということです。

夏野菜の代表としてはトマト、きゅうり、なす、とうもろこし、ピーマン、ゴーヤ等があります。

これらを摂ることで、夏バテによるだるさや夏風邪を未然に防ぎ体にこもった熱を放出してくれるので睡眠導入をスムーズに行えるということです。

皆様も野菜中心の食生活を送ってみてはいかがでしょうか。



本レターのご提供に付きまして、ご不要・ご迷惑という方につきましては、その旨ご一報頂きたいと思ひます。次回からの発送を中止させていただきます。

株式会社チキリ
静岡県駿東郡清水町卸団地 73
Tel 055-971-9610 Fax 055-973-1534
E-mail gen@chikiri.com URL http://www.chikiri.com/