

予防医学協会総合健診センター ヘルスポートだより

ものわすれドックのご案内 (50歳以上対象)

総合健診センター・ヘルスポート 西田 稜

どなたでも年齢を重ねるにつれて物忘れが多くなっていくものですが、認知症になるのではないかと悩まれる方もいるのではないのでしょうか。

「ものわすれドック」は画像検査や血液検査、問診などを行い、検査当日から約3週間後に結果説明や保健指導を行います。画像検査では、MRI機器を用いて脳の中の海馬傍回付近における脳の萎縮度を検査します。解析ソフトを使用し、アルツハイマー型認知症やレビー小体型認知症の鑑別に役立てることができます。また、血液検査では血管損傷や炎症、アミロイドβの排出等に関わる様々なタンパク質を4つのカテゴリーに分類し、血中量を測定することでMCI（軽度認知障害）のリスクを評価します。



【アルツハイマー型認知症とは？】

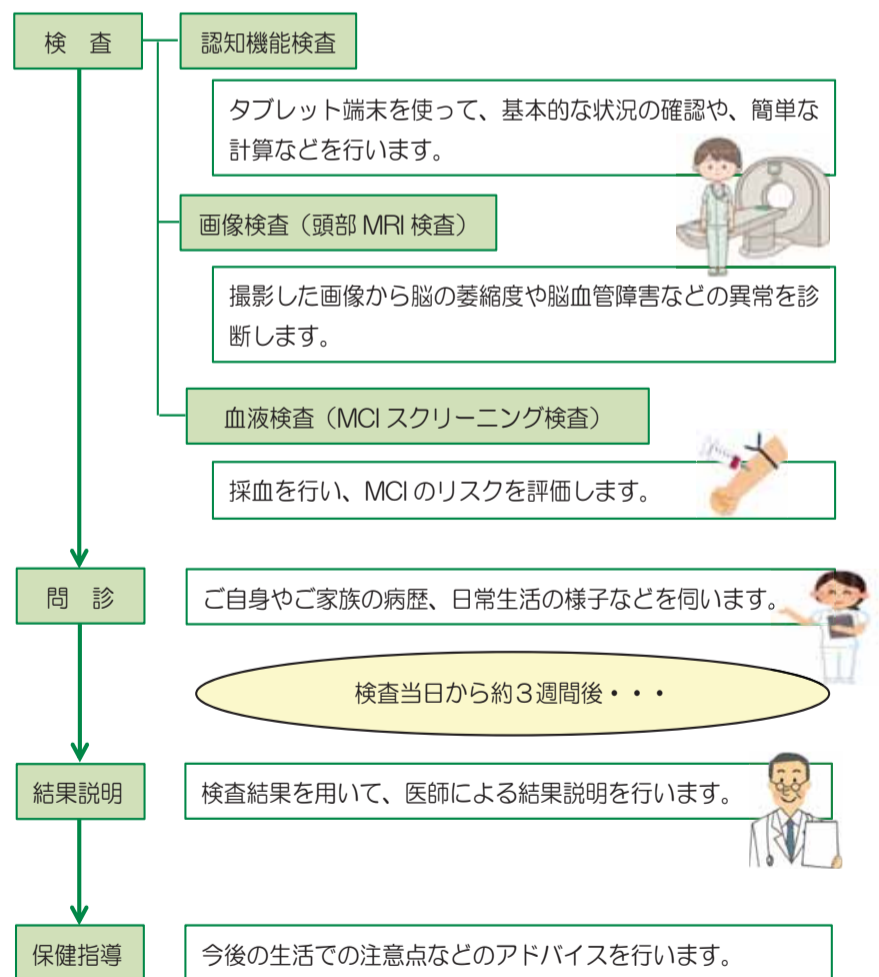
特定の異常なタンパク質（アミロイドβ）が脳にたまり、脳が萎縮することにより認知症の症状が出てきます。最近の出来事が記憶できずによく忘れてしまう、時間や場所がわからなくなるなどが特徴的です。また、進行度合いによって暴力や暴言、徘徊などの症状が現れることがあります。

【レビー小体型認知症とは？】

異常なタンパク質の塊（レビー小体）が脳の広い範囲に現れることにより、認知症の症状が出てきます。ないものが見えてしまう幻視、睡眠時の異常言動などが特徴的です。また、手足が震えるなどのパーキンソン症状がみられることもあります。



【ものわすれドックの流れ】



※ご注意※

以下に該当する方はMRI検査を受けられない場合があります。
 ○心臓ペースメーカー（MRI非対応のもの）を埋め込まれている方
 ○体内に金属異物が入っている方
 ○刺青（タトゥー）やまゆ墨を入れている方など
 ※詳細はご予約時にお問い合わせください

＜保健指導講話＞

ストレスとの上手な付き合い方



川口 知香
浜松健診センター
保健師

新年度が始まりました。仕事の異動や日常生活環境の変化、家族や周囲の人々の変化であっても、それらの影響を受けて少なからずストレスを感じやすくなる時期だと思います。

ストレスというと、私たちに悪い影響をもたらすものと捉えがちです。

しかし、現実には外からの刺激のない社会は存在しませんし、刺激のない日常は空虚なものになってしまいます。ストレスは怒りや不安をもたらす反面、喜びや充実感を与えてくれる、プラスとマイナスの両側面を持ち合わせているものです。

1 ストレス反応に気づこう

私たちは日常のどんな場面でストレスを感じるのでしょうか。例えば、いつも使う道が今日は渋滞している、店員さんの態度が悪かった、子供がマイペースで思うように事が進まない、上司や同僚が何かイライラしているなど、自分の心に余裕のある時は気にならないことでも、自分も何かしらのイライラや不安を募らせている時は、他人の影響を受けやすくなってしまいます。そのような積み重ねがいつの間にか自分の対応できる範囲や容量を超えた時に、突如として感情があふれ出たり、コントロールを失ってしまいます。そこで、重要なのは、その出来事がどれだけ自分の心を占領しているのか、どれだけ対処できるのか、見通しが立っているかどうかということです。まず、自分を取り巻いているストレス要因に気づくこと、ストレス反応として現れている感情や身体症状に気づくことが大切です。いったん自分を客観視しアセスメントすることによって、進行する心身のダメージを軽減することに繋がると思います。

もし仕事でのストレスが多いと感じる方は、厚生労働省ホームページにある「疲労蓄積度セルフチェック」や「職場のストレスセルフチェック」などで把握してみたり、職場のメンタルヘルス相談室や「こころの耳の相談窓口」（厚生労働省）などを活用してみるのもよいでしょう。



2 ストレスコーピング

ストレスを感じた時、自分のなかで自然に湧き上がってくる思考（自動思考）やイメージに左右されたりする場合があります。自分の思い込みや考え方のパターンを知ることは、合理的に対処する上でとても重要です。どうしてもストレス場面に直面すると、ネガティブな情動反応が起こります。その心理的ストレス反応を軽減するための試みや行動を“ストレスコーピング”と呼んでいます。

ストレスコーピング方法

- ①積極的対処（問題の解決に向けて積極的に取り組む）
- ②思考回避（問題について考えることをやめる）
- ③サポート希求（周囲の人に援助を求める）
- ④解決先送り・静観（問題を問題としてみない、いったん問題から離れる）
- ⑤価値の転換（かえて良いことを学んだと考える）

ストレス状況によりませんが、どんな対処法を取ることが多いでしょうか。ズルズルと嫌な気持ちを引きずってしまう、不必要に自分を追い込んでしまうようなことがあれば、自分のコーピングスタイルを見直してみると解決に繋がられるかもしれません。

3 ストレスに強くなる健康習慣を身につけよう

ストレス性の疾患を防ぐためには、何と言っても資本である“身体が健やかである”ことです。日常のストレスを管理するためには、悩み事にどう立ち向かうのかを心配するだけでなく、自分にとって気持ちの良い健康習慣を維持して、免疫力を高め、ストレス耐性を向上させることも大切です。

健康的な生活習慣

- ・十分な睡眠（7～8時間）を取る
- ・1日3食を規則的に食べる
- ・間食を摂り過ぎない（1日200kcal以内）
- ・定期的に運動をする
- ・適正体重を維持する
- ・適度な飲酒、もしくは飲酒をしない
- ・喫煙をしない



参考・引用：稲谷ふみ枝 打和登「きちんとストレス管理」 全国社会福祉協議会
 厚生労働省ホームページ <https://www.mhlw.go.jp>