

# げんき通信

## もの忘れのおはなし

記憶力を改善するサプリメントもあります。ご相談ください。



<西与賀店:薬剤師/にしやま>



「あれ? 何をしようとしてたっけ?」「えー? あれは何? 言ったたかなあ...」など、誰もが気になる物忘れですが、最近こんな心当たりはありませんか?

- 同じことを何度も言ったり聞いたりする。
- 人と会う約束やその日時を忘れる。
- 最近の出来事が思い出せない。
- 大切な物をなくしたり置き忘れたりする。
- ものの名前が極端に出てこなくなったり。

通常、それは単なる忘れである場合が多いです。きのうの夕食に何を食べたか思い出せないのは笑ってすませてよいのですが、食べたというできごと自体を忘れてしまつのはちょっと心配な症状です。

### アルツハイマー型と脳血管性

長寿高齢化が世界一進んでいる日本では、85歳以上の4人に1人が認知症と言われています。認知症には大きく分けて「アルツハイマー型認知症」と「脳血管性認知症」があります。最近「アルツハイマー型」の発症に生活習慣が関係していることがわかってきました。という事は、それを見直せば発

症予防につながることも言えるのです。

- ◆ 運動: ウォーキングなどの適度な有酸素運動を継続することがよいようです。
- ◆ 青魚・野菜・果物: 青魚には血流をよくするDHA・EPAが豊富で、野菜・果物にはビタミンC・E、βカロテンなど抗酸化作用を持つ栄養素が多く含まれています。

◆ 趣味: 山歩き・社交ダンスなどを動かすもの、読書・楽器の演奏・囲碁や将棋・クロスワードパズルなどの頭を使うもの、園芸・料理など集中力や計画力を必要とするものなどいろいろありますが、何かに興味を持って熱中するということが脳の活性化につながる

が、よい効果をもたらします。一方の「脳血管性」は脳梗塞や脳出血によって脳血管が障害されることにより起るものです。発症の予兆には高血圧・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病があるので、これらの病気の予防治療がまず大切です。日頃の運動、肥満改善、食事の見直し(カロリー制限・減塩)などが役立ちます。また定期的な血液検査で異常を発見し、問題があれば早めに治療を始めることです。

この他おすすめののが「記憶力改善サプリメント」のイチョウ薬エキスです。イチョウ薬の成分には血流改善作用が認められており、記憶力だけではなく、頭痛・肩こり・しびれなどの不快症状を改善してくれます。日本では「食品」の扱いですが、ドイツ・フランスでは「医療用医薬品」として使われ、効果が実証されています。ただし、有効成分をきちんと含んだものでなければ効果が期待できません。信頼できる製品をご紹介しますので、店頭でお気軽に「相談ください」。

あけましておめでとう  
ございます

笑顔! 元気!

明かせ!

2008年  
今年もよろしく  
お願いいたします。  
スタッフ一同

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください

すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

# くぼ薬局

● 県庁通り店 ☎23-4550 ● 中町店 ☎26-2817 ● 中の小路店 ☎24-2882 ● 木原店 ☎24-2233

● 西与賀店 ☎22-2311 ● 医大通り店 ☎32-1133 ● 北茂安店 ☎0942-89-1777