



- c. おむつ・パンツタイプ（アウター）にナップキンタイプ（インナー）を組み合わせる。

d. カテール留置：膀胱から尿が出てなくなつたら、カテールで流し出すために使う。

3. まとめ

  - 頻尿の原因に、前立腺肥大症・過活動膀胱という疾患がある。
  - ① 抗コリン薬は効果的
  - ② 副作用の口内乾燥や便秘は対処できる

・プラスアルファ

  - a 生活習慣の改善が最も大事
  - b 効果的な骨盤底筋体操が重要
  - c オムツだつて有効
  - d カテールが必要になることも多い

講演5 「排尿トラブルに効果のある健康食品」

講師：山田静雄特任教授（静岡県立大学薬食研究推進センター）

1. ノコギリヤシ果実エキス

  - ・前立腺肥大に伴う排尿障害の症状緩和に有効
  - ・ラットにおいて、排尿間隔、一回排尿量の有意な増加、ならびに最大膀胱収縮圧の有意な低下を示した
  - ・過活動膀胱（頻尿・尿失禁）の改善
  - ・医薬品に対して補完的作用がある、薬物との相互作用は起こさない

2. ボタンボウフウ（長命草）

  - ・セリ科の多年生植物。九州南部から沖縄では民間療法として古くから感冒、咳止め、滋養強壮などに用いられてきた。



# 第15回講演会報生口

平成30年9月22日（土）、グ

「シットにてくすり・たるもの・からだの協議会」主催第15回講演

云が開催されました。

講師・寺村淳先生（てらむらクリニツ  
ノ院長）

認知症の患者数は65歳以上の7

2022年には5人に1人になると

## ● 認知症の原因疾患

多數あり、鑑別は困難。

症に伴う認知症、薬の副作用による  
認知症、凶悪型が原因の認知症

1 R N A、  
診断：海馬萎縮（MRI）、血液中

## 治療：神經再生医療、リン酸化タウ

## 2. 白内障の早期発見が大切

発症する前に、老人班（ $\beta$ アミロイド蛋白）の増加、神経原纖維変化

タウ蛋白の異常リン酸化)、脳神経細胞数の減少、認知機能障害が余々

に始まるので、その時点で気づいた

MCI（軽度認知障害）認知症予

## 備軍のうちに予防する ・運動の習慣化

・抗酸化物質、抗炎症成分を含む  
良品を摂る

・社会活動・知的活動に参加する  
忍耐症になりやす、人は自覚を持

語知症にかかりやすい人は自覚を持つべき

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <p>・おむつ・パンツタイプ(アウター)にナップキンタイプ(インナー)を組み合わせる。</p> <p>・カテーテル留置・膀胱から尿が出なくなったら、カテーテルで流し出すために使う。</p> <p>3.まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・頻尿の原因に、前立腺肥大症・過活動膀胱という疾患がある。</li> <li>①抗コリン薬は効果的</li> <li>②副作用の口内乾燥や便秘は対処できる</li> <li>・プラスアルファ</li> <li>a 生活習慣の改善が最も大事</li> <li>b 効果的な骨盤底筋体操が重要</li> <li>c オムツだつて有効</li> <li>d カテーテルが必要になることも多い</li> </ul> <p><b>講演5 「排尿トラブルに効果のある健康食品」</b></p> <p>講師：山田静雄特任教授（静岡県立大学薬食研究推進センター）</p> <p>・前立腺肥大に伴う排尿障害の症状緩和に有効</p> <p>・ラットにおいて、排尿間隔、一回排尿量の有意な増加、ならびに最大膀胱収縮圧の有意な低下を示した過活動膀胱（頻尿・尿失禁）の改善</p> <p>・医薬品に対して補完的作用がある、薬物との相互作用は起こさない</p> <p>2. ボタンボウフウ（長命草）</p> <p>・血管弛緩作用→動脈硬化予防効果</p> <p>・膀胱・前立腺平滑筋の弛緩作用</p> <p>・頻尿や尿意切迫感の緩和</p> <p>3. シーケアーサー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・沖縄特産の柑橘類。果皮に多く含まれるフラボノイドの一種「ノビレチン」は健康・美容に様々な作用を示す。発がん抑制、脂質代謝改善、抗動脈硬化、血圧上昇抑制、血糖値上昇抑制、抗炎症作用、アルツハイマー病の予防および治療、記憶障害改善作用、美白など。</li> <li>・排尿障害への効果も認められた。ラットで排尿間隔の延長・排尿回数の減少。</li> </ul> <p>4.まとめ</p> <p>・食（機能性食品とサプリメントも含む）の役割</p> <p>①食生活で不足する栄養素を補う（栄養的役割）・健常人、不健康人、患者のすべて</p> <p>②健康を維持・増進し老化に伴う疾患への罹患やリスクを減らす（予防的役割）・健常人、不健康人の疾病予防</p> <p>1. 認知症の原因疾患</p> <p>・認知症もある→甲状腺機能低下症に伴う認知症、薬の副作用による認知症、脳腫瘍が原因の認知症</p> <p>診断：海馬萎縮（MRI）、血液中m i R N A</p> <p>治療：神経再生医療、リン酸化タウ蛋白ターゲット治療</p> <p>3. 認知症予防</p> <p>・トクホ・健康食品・栄養補助食品にだまされない</p> <p>・サプリメントは効果なし（ビタミンDは有効）</p> <p>・健康番組に振り回されない</p> <p>・食品添加物の危険性</p> <p>・食事はバランスよく、よく噛んで食べる</p> <p>・緑茶を飲む</p> <p>・腸内細菌を整える、善玉菌を増やす、食物纖維をとる</p> <p>・姿勢と呼吸を整える・猫背・円背を治す・深呼吸、肺炎予防</p> <p>5. 3つのお願い</p> <p>・笑う・しゃべる・じぶじぶしない</p> <p>・運動習慣化</p> <p>M C I （軽度認知障害）認知症予備軍のうちに予防する。</p> <p>・運動習慣化</p> <p>・抗酸化物質、抗炎症成分を含む食品を摂る</p> | <p>・血管弛緩作用→動脈硬化予防効果</p> <p>・膀胱・前立腺平滑筋の弛緩作用</p> <p>・頻尿や尿意切迫感の緩和</p> <p>3. シーケアーサー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・沖縄特産の柑橘類。果皮に多く含まれるフラボノイドの一種「ノビレチン」は健康・美容に様々な作用を示す。発がん抑制、脂質代謝改善、抗動脈硬化、血圧上昇抑制、血糖値上昇抑制、抗炎症作用、アルツハイマー病の予防および治療、記憶障害改善作用、美白など。</li> <li>・排尿障害への効果も認められた。ラットで排尿間隔の延長・排尿回数の減少。</li> </ul> <p>4.まとめ</p> <p>・食（機能性食品とサプリメントも含む）の役割</p> <p>①食生活で不足する栄養素を補う（栄養的役割）・健常人、不健康人、患者のすべて</p> <p>②健康を維持・増進し老化に伴う疾患への罹患やリスクを減らす（予防的役割）・健常人、不健康人の疾病予防</p> <p>1. 認知症の原因疾患</p> <p>・認知症もある→甲状腺機能低下症に伴う認知症、薬の副作用による認知症、脳腫瘍が原因の認知症</p> <p>診断：海馬萎縮（MRI）、血液中m i R N A</p> <p>治療：神経再生医療、リン酸化タウ蛋白ターゲット治療</p> <p>3. 認知症予防</p> <p>・トクホ・健康食品・栄養補助食品にだまされない</p> <p>・サプリメントは効果なし（ビタミンDは有効）</p> <p>・健康番組に振り回されない</p> <p>・食品添加物の危険性</p> <p>・食事はバランスよく、よく噛んで食べる</p> <p>・緑茶を飲む</p> <p>・腸内細菌を整える、善玉菌を増やす、食物纖維をとる</p> <p>・姿勢と呼吸を整える・猫背・円背を治す・深呼吸、肺炎予防</p> <p>5. 3つのお願い</p> <p>・笑う・しゃべる・じぶじぶしない</p> <p>・運動習慣化</p> <p>M C I （軽度認知障害）認知症予備軍のうちに予防する。</p> <p>・運動習慣化</p> <p>・抗酸化物質、抗炎症成分を含む食品を摂る</p> | <p>・所有欲・独占欲が強い人の言うことを聞かない</p> <p>・熟睡感がない（睡眠5時間以下）</p> <p>・運動習慣がない</p> <p>講演1 「認知症にならないために」</p> <p>講師：寺村淳先生（てらむらクリニック院長）</p> <p>認知症の患者数は65歳以上の7人に1人と言われています。2022年には5人に1人になるとも言われ、深刻な問題です。</p> <p>1. 認知症の原因疾患</p> <p>・認知症もある→甲状腺機能低下症に伴う認知症、薬の副作用による認知症、脳腫瘍が原因の認知症</p> <p>診断：海馬萎縮（MRI）、血液中m i R N A</p> <p>治療：神経再生医療、リン酸化タウ蛋白ターゲット治療</p> <p>3. 認知症予防</p> <p>・運動のすすめ・おいしいものを楽しむ・若い人と一緒に、イライラしない・怒らない、歌をうたう</p> <p>③おしゃれのすすめ</p> <p>④口の中の手入れのすすめ・毎食後歯みがき、間食しない（口腔内雑菌が認知症を引き起こす）</p> <p>4. 日常の注意点</p> <p>・トクホ・健康食品・栄養補助食品にだまされない</p> <p>・サプリメントは効果なし（ビタミンDは有効）</p> <p>・健康番組に振り回されない</p> <p>・食品添加物の危険性</p> <p>・食事はバランスよく、よく噛んで食べる</p> <p>・緑茶を飲む</p> <p>・腸内細菌を整える、善玉菌を増やす、食物纖維をとる</p> <p>・姿勢と呼吸を整える・猫背・円背を治す・深呼吸、肺炎予防</p> <p>5. 3つのお願い</p> <p>・運動の習慣化</p> <p>M C I （軽度認知障害）認知症予備軍のうちに予防する。</p> <p>・運動の習慣化</p> <p>・抗酸化物質、抗炎症成分を含む食品を摂る</p> |
|---|--|--|