

# FLORA NEWS



季節の変わり目は、体調を崩しやすいので要注意です。  
 加齢により体温調節の機能が低下していると、体が暑さ寒さに  
 適応できずに体調を崩してしまうので気をつけましょう。

腸内環境を整え、免疫力を高めて夏の暑さに負けないように体調  
 を整えていきましょう!!

今回は、暑さ寒さには関係ありませんが、認知症をとりあげてみようと思  
 います。現在、腸内細菌は心疾患や糖尿病、肥満のほかにも全身の健康と深く  
 かかわりを持っていることが分かってきています。その腸内細菌が、認知症とも  
 かかわりがあるのではないかと研究が進んでいるそうです。

『認知症』とは脳の病気や障害など様々な原因で、神経細胞が破壊されたり減少したりする  
 ことで認知機能が低下し日常生活全般に支障が出てくる状態を示し、「アルツハイマー型」  
 「レビー小体型」「脳血管性型」「前頭側頭型」の4大認知症があります。他にも種類は  
 ありますが症例の少なさから研究があまり進んでいないようです。

認知症の種類によって発症年齢や性差、症状も様々で治療法も個々に違いますが、どの種類  
 の認知症も「もの忘れ」や「日頃の行動」など、ちょっとしたことから病気に気がつくこと  
 が多いようです。病気にならないように予防することや、万が一病気になってしまったら、  
 早期発見で病気が治るように、または病気が進行しないように対処していきましょう!!

## ■認知症の初期症状や発見のきっかけ例

<p>『もの忘れ』</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・同じ話を繰り返す</li> <li>・料理の味付けがおかしくなる</li> <li>・ゴミの回収日を守らなくなる</li> <li>・買ったことを忘れて同じものを何度も買って来る</li> </ul>	<p>『精神的混乱など』</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・怒りっぽくなる</li> <li>・趣味や楽しみだったことに興味がなくなる</li> <li>・やる気がなくなる</li> <li>・人付き合いを避けるようになる</li> </ul>
<p>『理解力・判断力の低下』</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・周囲の会話速度についていけず理解が難しくなる</li> <li>・支払時の計算が難しくなり、小銭があっても常にお礼で払う</li> <li>・赤信号になりそうなときに渡り切れない状況でも渡ろうとする</li> </ul>	<p>『集中力・作業能力の低下』</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・読書好きな人が本を読まなくなる</li> <li>・テレビドラマや映画などの筋が追えなくなり見なくなる</li> <li>・料理や手芸や工作などを途中で放棄してしまう</li> </ul>

## ■もの忘れと認知症の違いの例

<p>『もの忘れ』</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・夕食に何を食べたのかを思い出せない</li> <li>・買い物に出かけ、何を買うのかを忘れる</li> </ul>	<p>『認知症』</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事した事実を思い出せない</li> <li>・買い物に出かけた途中で外出した理由を忘れる 自分が何処にいるかがわからなくなる</li> </ul>
---	---



認知症の患者さんとそうでない人の腸内細菌を調べてみると認知症の患者さんにはバクテロイデスという腸内細菌の一種が少ないこと、また、種類のわからない腸内細菌が多いことが報告されたそうです。

バクテロイデスは、善玉菌を含む日和見菌と言われていて腸管免疫に作用し、人体に有用な働きをしている可能性があります。

バクテロイデスを増やすには、腸内の善玉菌を増やす必要がありヨーグルト、納豆、漬物などの発酵食品や、バナナ、豆類、野菜、海藻を多くとり、肉食に偏らない食事を心がけてください。

乳酸菌をとることも有効です。しかし、乳酸菌は便と一緒に排泄されてしまうので、毎日続けてとることが大切です。

乳酸菌には、多くの種類があります。自分のおなか(腸)と相性のいい乳酸菌を見つけていきましょう。

また、乳酸菌にはそれぞれに特質があります。さまざまな食品から複数の種類の乳酸菌を摂取することも重要です。

※こんな特徴もあります

**生きた乳酸菌**：腸内を酸性にし、善玉菌が増えやすい環境を作ります。

**死んだ乳酸菌**：善玉菌のエサになり、善玉菌を増やしてくれます。

乳酸菌やビフィズス菌をとることで認知機能が改善されたり、食物繊維をとることで鬱のリスクが低くなるという報告もあるようです。

認知症と腸との関係は、まだわかっていないことが多く、これから多くの研究がなされていくと思いますが、脳と腸の関係は免疫細胞や神経回路を通してお互いの健康状態に深くかかわっていることがわかっています。

脳の状態を変えることは難しいですが、腸であればバランスのとれた食事や適度な運動、十分な睡眠など『腸活』で整えることが可能です。腸内環境を整えることで、脳にも良い環境を作りましょう。

腸内環境を整えて健康に留意していきましょう！

アイフローラやコッカスドリンクは、フェカリス菌、ラクトバチルスロイテリ菌など腸内細菌を配合したヒト由来の乳酸菌加工食品です。

