

ひまわり 第49号 令和7年5月発行

〒254-0052 平塚市平塚 2-12-11
tel:0463-37-4320 fax:0463-37-4322
<http://www.takada-naika-clinic.com/>

筋肉と認知症の密接な関係

筋トレは認知症を防ぐ可能性があります

「サルコペニア」とは筋肉量が減少し筋力が低下している状態を言いますが、近年サルコペニアでは認知症、糖尿病、脳卒中などにかかりやすく死亡率が上がると報告されています¹⁾。

順天堂大学大学院医学部研究科スポーツロジセンターのグループがサルコペニアと認知症の関係を検討した「文京ヘルスタディー」の調査結果が「Clinical Nutrition」という学術雑誌に掲載されました。文京区民1629名の高齢者を対象として、身長・体重測定、握力測定、認知機能検査を行い、握力が弱い人(男性28kg未満、女性18kg未満)は軽度認知機能障害・認知症のリスクが高いと報告しています。

筋肉を動かさないと衰えた筋肉から有害物質が分泌される！！

富山大学和漢医薬総合研究所のグループは若齢のアルツハイマー型認知症のモデルマウスで骨格筋を委縮させると認知症が発症し、委縮した筋肉からはヘモペクチンという物質が分泌され、血液中を流れて脳まで行き認知症が起こりやすくしている可能性を報告しました²⁾。この研究はまだ動物実験の段階ですが、筋肉と認知症に関する分野は将来発展しヘモペクチン以外の物質も発見される可能性があり、詳細が明らかになることが期待されます。

齢をとると、甘くて柔らかい食べ物に興味向きがちですが、①肉や魚、特に肉を食べてたんぱく質をとり、②運動は歩くだけではなく筋トレも行いましょう。

文献

1)杉本大貴、櫻井 孝:サルコペニアと認知機能障害。Jpn J Rehabil Med 2021;58:633～63

2)T Nagase and C Tohda : Skeletal muscle atrophy-induced hemopexin accelerates onset of cognitive impairment in Alzheimer's disease. Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle 2021;12:2199-2210

(高田一太郎)

夏季休診

8月13日(水)～20日(水)

～ 夏の食中毒について ～

気温や湿度が高くなるこれからの季節、特に細菌性の食中毒に注意が必要です。

食中毒菌がついていても、においや味では分かりません。日ごろ過程で注意したいこと。また野外でのバーベキューや焼き肉の機会に特に注意したい「カンピロバクター」と「腸管出血性大腸菌(O157 や O111 等)」は腹痛や下痢、嘔吐などが主な症状です。また、腸管出血性大腸菌は出血性の下痢を引き起こします。(K. M)

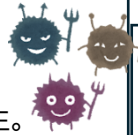
■腸管出血性大腸菌(O157、O111 等)

【特徴】

- ・牛などの腸管内に生息、増殖時に毒素を産生。
- ・少量の菌数でも発症。
- ・土壌、下水、人間のし尿など自然界に広く分布
- ・熱や消毒に弱い。※毒素は熱に強い

【主な原因】

- ・生または加熱不足の牛レバーや牛肉、ユッケ等の喫食。



■カンピロバクター

【特徴】

- ・鶏、牛、豚の腸管内などに存在し、少量の菌数でも発症
- ・熱や乾燥に弱い

【主な原因】

- ・とりわさ、鶏刺しなどの生肉料理、加熱不足の焼き鳥



正しい知識を身につけて食中毒を防ぎましょう！ (参考・資料提供: 厚生労働省)

point 1
食品の購入

消費期限などの表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ分けて包む

できれば保冷剤(氷)などと一緒に

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

point 2
家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

point 3
下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

ゴミはこまめに捨てる

こまめに手を洗う

肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

肉・魚は生で食べるものから離す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

井戸水を使っていたら水質に注意

point 4
調理

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)

台所は清潔に

作業前に手を洗う

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めたなら食品は冷蔵庫へ

point 5
食事

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない

point 6
残った食品

時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

作業前に手を洗う

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

早く冷えるように小分けする