

# 認知症Q&A

No. 60  
回答はグループホーム  
虹の家みちづか看護師  
大澤千恵子さん

**Q** 煙草を吸っていると、認知症になりやすいですか？

**A** タバコが認知症の原因物質とは言えませんが、誘因物質と言えるでしょう。最近、喫煙と認知症には因果関係があるというデータや研究結果が報告されています。

①2012年の認知症高齢者は、462万人でした。厚労省は、2025年には700万人になると見込んでいましたが、2024年の認知症高齢者はおよそ442万で、推測したほど増えませんでした。専門家は、この減少の理由は、喫煙率が低下したから・生活習慣病の改善や国民の健康意識が高まったからと分析しています。

②喫煙は慢性的に動脈硬化を進行させ(喫煙しない人の1.5倍)、脳の神経細胞にダメージを与えて認知症を引き起こします。喫煙期間が長いほど、認知機能低下する可能性が高く、喫煙を続けていると脳血管性認知症の場合30%、アルツハイマー型認知症でも18%リスクが高まるとの報告があります。つまり、煙草を吸い続けると2〜3倍認知症になりやすいのです。

脳梗塞や脳出血に伴う脳血管性認知症は、高血圧、糖尿病、高脂血症などの病気があり、動脈硬化が進んでいるうえに酒やたばこを続けることで発症しやすいのです。

認知症になるリスクを減らすために、厚労省は、18歳から65歳の国民に、食生活の改善、運動と禁煙を勧めています。認知症予防のためにも、この行動を始めるのは、早いほど良いのです。

# 蛇がんいのかぞか

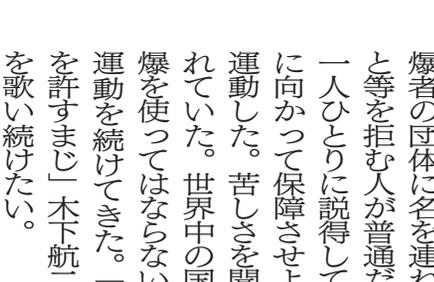
by 71ス



今年巳年  
へび年ね  
品川の蛇窪神社は  
お参りの人ですご  
かったわね



巳年はへびが  
脱皮することから  
「再生と変化」と  
いう年らしい  
W.H.Oの紋章にも  
蛇が付いているわ



まさに病気からの  
再生ね！  
それに蛇は弁財天  
の化身だから金運  
が上がるのよ！  
お願い！  
私のお財布いっぱ  
いにしてくっ！



お参りした蛇は  
金運が上がるのよ！  
お願い！  
私のお財布いっぱ  
いにしてくっ！

## みんなで楽しく歩きましょう 毎回30名くらいが参加しています！

### 「月1ウォーキング・まち歩きの日」

- 「まち歩きの日」日程 (集合時間は10時です)
- 第45回 4月2日(水) 東急池上線池上駅バスロータリー(集合)～呑川沿い～石川台駅(解散予定)
  - 第46回 5月3日(土) 大井町線荏原中延駅改札(集合)～大崎駅(解散予定)

毎月1回、心と体の健康のため楽しく歩いてみませんか？

- 歩くコースは大田区か品川区のどこかです…
- どこを歩くかは当日までのお楽しみ。
- 参加者が通りたい場所を現地で募集。
- 開催日時は毎月第1水曜日10時～12時(第46回のみ土曜日開催)
- 集合/解散場所は本紙で随時お知らせします。
- 参加費100円(行事保険料など)/健康シールカードを進呈



1月4日新春ハイキングの様子

※6月以降の詳細は次号で掲載します

▶参加申し込みは生協本部まで 03-3762-0266 (受付は月曜～金曜9時～17時)

## 独り言 鏡 政子

スマホが鳴った。開けてみると何年も無沙汰している友人からだ。良かったわね。被団協のノベル賞。貴女もかわったことがあったのだから嬉しいでしょう」と。二十年以上も前にお付き合いしていた友人だ。当時は「東京都原爆被爆者団体協議会」に勤めていたが、どんな事を友人に話していたのだろう。テレビのニュースで受賞を知った時、嬉しかった

が、手を取り合って喜べる方達は皆、鬼籍に入っている。そんな時の友人の電話は本当に嬉しかった。被団協が結成したのは1956年。差別や偏見のある時代。被爆者手帳をとることさえしない。広島から離れて住む。被爆者手帳を隠して結婚、離婚。そんな時代に被爆者の団体に名を連ねること等を拒む人が普通だった。一人ひとりに説得して、国に向かつて保障させようと運動した。苦しさを聞かされてきた。世界中の国が原爆を使つてはならないと、運動を続けてきた。「原爆を許すまじ」木下航二作曲を歌い続けたい。

## たまご通信 その95

### 冷凍食品でお助けごはん

星野弘子  
(女子栄養大学  
食生活指導士1級)

生ゴミが出ない。②使いたい量だけ取り出せてムダがない。③旬の食材を急速冷凍するから、おいしくて栄養も充実。④厳しい品質基準をクリアしているから衛生的で安心。早速作ってみましょう。

#### 焼きおにぎり茶漬け

- ①茶碗に冷凍焼きおにぎりを入れて、レンジ加熱。
- ②冷凍カットねぎに熱湯をかけて、おにぎりにのせる。
- ③鮭フレーク、削りガツオ、顆粒だしを加えて、熱湯を注ぐ。熱々で香ばしいお茶漬けです。

#### コロッケサラダ

- ①冷凍のコロッケを温めて食べやすくつぶす。
- ②温めた冷凍ミックスベジタブル、ツナ缶、マヨネーズを加えてあえ混ぜる。コロッケがポテサラに変身！けっこうイケます。

#### ギョーザスープ

- ①鍋に水、冷凍ギョーザ、あり合わせの野菜を刻んで入れ、やわらかく煮る。
- ②冷凍ほうれんそうを加えて、顆粒だしとしょうゆで味を整えたら、とき卵を流し入れる。たんぱく質と野菜と一緒にとれる、食べやすいスープです。

#### 手軽に作りたい

高齢になると体力がおちて、手間のかかる料理はしにくくなります。それがもとで粗食になると、栄養不

足や骨粗鬆症が心配です。調理が負担になったら、下拵え済みの冷凍素材が便利です。家にある食材と組み合わせればラクに作れます。一食分がセットになった丼や麺類、定食タイプは、調理をしない人や忙しい人におすすです。栄養バランスも良くできています。

#### たんぱく質と塩分

冷凍食品の袋には、栄養成分表示が付いていますから活用しましょう。たんぱく質は筋肉や骨、血液などの原料になるので不足しないようにします。子ども、大人、高齢者、どなたも必要量は同じ。体重1kg当たり、1gを一日の目安にします。(体重60kgの人は一日に60gを目標に)塩分の取り過ぎにも注意し、減塩を心がけます。多くの日本人が取り過ぎていますが、減らすのは難しいのが現状です。袋に書いてある成分表示を見て、塩分量を意識しつつ食べてみましょう。

日々ちゃんと食べて、仲間どうしのつながりを絶やさないのが、健康長寿の秘訣です。

参考資料「栄養と料理」  
2023年4月  
女子栄養大学出版社