

## 今日も元気に！ お達者ライフ

Vol.67 認知症⑨



**古泉 圭透 先生**  
こいずみ たまゆき

古泉循環器内科クリニック  
◇所属学会/内科学会 循環器学会  
糖尿病学会心臓病学会  
日本透析学会  
◇資格/日本医師会認定産業医  
日本糖尿病協会登録医

1992年3月：弘前大学医学部卒業  
2006年5月：医療法人ヒゲタ会 石狩病院 内科部長として勤務  
2007年4月：循環器科部長兼外来診療部長となる  
2014年7月：古泉循環器内科クリニックを千歳市千代田町に開設

ちゃんとをご覧の皆様、こんにちは。日々寒さが身に染みるようになり、冬支度を考える季節になってきました。今年の冬は、インフルエンザと新型コロナウイルスの二つに気をつけたいといけないので、大変です。インフルエンザワクチンの接種はお済みでしょうか？

最近、僕がちょっと気になるのは、マスクについての考え方です。マスクの効果は現実的には、かなり限定的で万能ではありません。「マスクをしていれば大丈夫」というものではなく「どうしても3密が避けられない」時に非常用として使うという考え方が正しいと思います。まさに息苦しい世の中ですが、もうしばらくご辛抱いただければと思います。

前置きが長くなりました。本日も「認知症」シリーズを続けます。「認知症と食事」についてお話ししたいと思います。まず最初は「高炭水化物」な食生活です。炭水化物が多い高カロリーな食生活は、認知症に悪影響があると考えられています。また、お米の食べ過ぎは認知機能を低下させる

可能性があると言われております。65歳以下のメタボリック症候群（肥満）の方が記憶力低下を起こしやすいという報告もあり、ご飯の「食べ過ぎ」が問題となっている様です。また、低タンパク食や低脂肪食も認知症のリスクを上げている様で、日本人の食生活での研究によると、大豆食品・野菜・海藻・乳製品を多く食べると、認知症になりにくいという報告がされています。

また、ビタミンEが多く含まれている食品は認知症のリスクを軽減するという報告があります。植物油、ナッツ類、魚介類のうなぎ、たらこ、かぼちゃ、アボカドなどに多く含まれています。最近、ビタミンEのサプリメントもよく見かけますが、摂取しすぎると骨粗鬆症になりやすいという報告もあるので、食品で取るようにした方が良いでしょう。また、油でビタミンEをたくさん取ろうとすると、カロリー過剰になる可能性があるため注意が必要です。

いつも皆さんには間違いのない正確な情報をお知らせするという意識で、このコラムを書いています。今回は、ほとんどのレビューは推測の域が出ない、ということをお読みいただければ幸いです。ある食品が体に良い、あるいは悪い、ということを科学的に証明するのは極めて難しいのです。何か疑問な点がありましたら、かかりつけの病院やクリニックにご相談ください。



## まちかどトピックス

国際ソロプチミスト千歳（今井真澄会長）は12月1日、千歳市奨学基金として10万円を寄付しました。当日は、今井会長が千歳市役所を訪れ、山口幸太郎千歳市長に目録を寄贈。この寄付に対して、山口市長より感謝状が贈られました。

国際ソロプチミスト千歳  
千歳市に奨学基金10万円を寄付

千歳市では、学習する意欲があり、能力がありながらも経済的な理由で修学が困難な学生・生徒に対し、教育を受ける機会を確保するため奨学金を交付しています。

国際ソロプチミスト千歳は、女性と女兒の生活の向上を願い、世界と地域奉仕のために活動している女性団体。1985年に認証を受け、昨年35周年を記念する行事を開催し、千歳市に対し奨学基金を寄贈しています。

青葉中学校PTAが  
イルミネーションを点灯

千歳市立青葉中学校（小笠原輝幸校長）の正面玄関に、今年も恒例となるイルミネーションが点灯しています。PTA有志と同校職員の計12人が、12月12日午前10時から設置作業をスタート。周囲が暗くなると自動点灯し、明るくなると自動的に消灯する設定で、点灯期間は2月くらいまでを予定しています。

このイルミネーションは、同校PTAの垣崎雅水会長が中心となり、主に3年生の保護者有志とともに設置を準備。本来であれば文化祭をはじめとする様々な行事で、PTAが活躍する活動がすべてコロナ禍で中止となるなか「唯一、PTA有志で行うことができる活動として成功させたい」との思いから実施されました。

点灯当日の夕刻には最終調整と確認のため、垣崎PTA会長、同校おやじの会の櫻場弘樹さん、小笠原校長、佐々木厚志教頭が玄関前の広場に集合。垣崎会長は「例年よりもLEDの数を増やしました。生徒はもちろん地域の方々にも楽しんでいただければ」と思いを込めました。小笠原校長は「毎年、楽しみにされている地域の方も多いと思います。本校の恒例行事として受け継がれ、今後も継続して行って欲しい」と話していました。



包括連携協定を締結  
恵庭商工会議所と道文教大学

恵庭商工会議所（中泉澄男会長）と北海道文教大学（渡部俊弘学長）はこのほど、包括連携協定を締結しました。

恵庭商工会議所は市内最大の経済団体。会員企業の経営改善事業推進の他、国・道・市等への政策提言や要望活動、恵庭市の特産品を全国に発信する事業などに取組んでいます。設立30周年を迎えた現在の会員数は1096事業所となりました。

今回の協定は、食生活の改善を目的に創立された北海道女子栄養学校の建学精神を引き継ぐ北海道文教大学と恵庭商工会議所が連携し教育や人材育成、食などの分野で相互が協力することで地域の発展に貢献することを目的としています。

中泉会長は「会員企業には農業や食品加工業など食に関する企業も多く、道文教大との交流から連携を深め経済の発展につなげたい。具体的な取り組みは今後、会員企業と共に前向きに検討を進めたい」と話しています。

渡部学長は「連携協定を締結できたことに感謝いたします。商工会議所会員企業様との連携で職業体験などを実現できたら、学生たちにとって大きな財産になるのでは」と期待感を示しました。



高等学校等入学準備金基金に寄贈  
国際ソロプチミスト恵庭



国際ソロプチミスト恵庭（宮本春美会長）は12月14日、恵庭市役所を訪れ、高等学校等入学準備金基金に10万円を寄贈しました。国際ソロプチミスト恵庭は2015年から毎年寄贈を続けており、今回で累計額が60万円となったことから原田裕恵庭市長から感謝状が贈られました。

宮本会長は「例年は主催するチャリティーディナーショーでの益金から寄贈させていただきましたが、今年はコロナ禍の状況で中止とさせていただきます。今回、贈呈を決めたのは子供たちの支援は途絶えることなく継続すべきと会員一同で判断し、予備費から拠出しました」と振り返りました。

原田市長は「今年も続けてご寄贈いただき感謝申し上げます。昨年度は117人の中学3年生に支給させていただきました。今年度も子どもたちのために大切にに使わせていただきます」と謝辞を述べ、感謝状を贈りました。

宮本会長は「コロナ禍の解消は先行き不明ですが、ウィズコロナの気持ちで奉仕活動を続けたい」と話していました。