



## 認知症を予防するために

認知症看護認定看護師  
佐藤恵子

2019年WHOは認知症リスク低減にむけた初のガイドラインを発表しました。この中で、ライフスタイルの改善などによりリスクを減らすことで認知症の予防が可能であるとし、12の介入手段を提示しています。

### 12の介入手段

身体活動、禁煙、**栄養**、アルコール摂取障害、認知介入、**社会活動**、**体重管理**、**高血圧の管理**、**糖尿病の管理**、**脂質異常症の管理**、**うつ病の管理**、**難聴の管理**

#### ●栄養

地中海式食事や健康的でバランスの取れた食事が推奨されています。

#### 地中海式食事の特徴

果物や野菜を豊富に使用する。  
乳製品や肉よりも魚を多く使う。  
オリーブオイル、ナッツ、豆類、全粒粉など未精製の穀物をよく使う。  
食事と一緒に適量の赤ワインを飲む

#### ●体重管理、高血圧・糖尿病・脂質異常症の管理

生活習慣病を予防することで、認知症も予防することにもつながります。

#### ●難聴

聴力低下によって脳に入ってくる情報が少なくなると、頭を使って考えることが減り、神経細胞でネットワークが作られる活動が衰えてしまい、認知症のリスクとなります。補聴器を使用することでリスクを減らすことができます。

## 卵子のはなし

不妊症看護認定看護師  
央戸 由紀子

卵子は 生まれる前の母親の胎内にいた時に、卵巣内で作られ保存されて生まれてきます。ですから、**生まれた時には卵子を何個持っているのか決まっています**。男性の精子は、毎日作られるのに対し、女性の卵子は生まれすぐから、毎日30~40個自然消滅していきます。

妊娠するためには、この残されている卵子の在庫数が重要になります。卵子の在庫は個人差が大きいいため、現在は血液検査のAMHで、在庫数の目安を調べることができます。女性がライフプランを考える際の指針にもなります。

**AMHが低いから妊娠しないというわけではありません。**

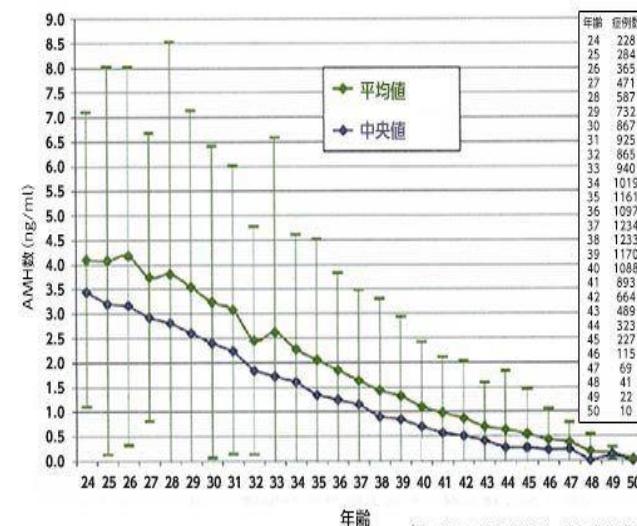
卵子の在庫数が少なくても質の良い卵子があれば妊娠することができます。しかし、在庫数が少なければ、質の良い卵子も少ないと考えられます。特に、子宮内膜症で治療をされている方は、卵子の在庫数が多くても質の良い卵子が少ないことがあるので、早めに主治医に相談されることをお勧めします。

### 卵巣内の原始卵胞



排卵

年齢とAMH値



出典：「妊活バイブル 晩婚・少子化時代に生きる女のライフプランニング」  
齊藤英和、白河桃子=著（講談社+α新書）