

月刊 ゆがの通信

2017年9月号

発行：ゆがの薬局

ストレスやうつ症状が原因で起る 認知症・アルツハイマーに「ケアバランス」

ストレスで認知症発症は倍増

私たちは日常生活のなかで絶えずストレスにさらされています。大部分は自然と処理されますが、残りが次第に蓄積されて「うつ症状」へと発展します。

このストレスやうつ症状が認知症やアルツハイマーの原因であることは最近の研究によって明らかにされてきていて、うつ症状があると認知症発症のリスクは倍増しています。また、高齢期のうつ症状はさらにそのリスクを高めます。認知症全体では一・八五倍、アルツハイマー型認知症では一・六五倍、脳血管性認知症では二・五二倍も発症率が上がります。さらに、認知症やアルツハイマーの前段階である軽度認知障害（MCI）の段階でうつ症状であると認知症への移行率が倍増するといわれています。



以上のように、うつ症状と認知症やアルツハイマーには深い関係があります。したがって、うつ症状を早期に発

見することが認知症を未然に防ぐ第一歩となります。

うつ症状を早期に発見するにはその症状を知っておく必要があります。

何をやってもし楽しくない

・ 何も決められない

・ 迷惑ばかりかけて自分はダメな人間だ

・ 心配で落ち着かない

などという訴えが多くなってきたらうつ症状であると疑われます。

また、高齢期には配偶者の死などの喪失体験が、若い方は仕事が思い通りにいかないなどがうつ症状へのきっかけになりやすいので注意が必要です。

うつ症状にはセロトニンが重要

うつ症状で悲観的な気分になってしま

う要因の一つとして考えられているのが「セロトニン」という脳内の神経伝達物質の減少です。セロトニンは別名「幸せホルモン」とも呼ばれていて、人間の感情をコントロールする働きがあります。

うつ症状になると脳内のセロトニンの量が減少し、細胞と細胞の間をうまく伝達することができなくなるために様々な症状がでると考えられています。

では、セロトニンの量を増加させるにはどうすればよいでしょうか。最近の研究ではウォーキングやジョギングなど、

三十分程度の運動を継続的に行うことでセロトニンの分泌量が増えるとされています。もう一つは日光に当たることです。日光に当たることで気分転換にもなり、ストレスも緩和するよう

す。しかし、高齢者や運動時間が取れないという方には「ケアバランス」がおすすめです。ケアバランスの主成分ロディオア・ロゼアにはセロトニンの分泌を促す効果があり日常生活のストレスやうつ症状を回復するお手伝いをします。



漢方療法推進会

「ケアバランス」（健康補助食品）

・ 六〇袋入り（一か月分）

七、八〇〇円＋税

・ 一週間分パック「お試し一週間」（二、〇〇〇円＋税）もご用意しております。お気軽にお試ください。



「ケアバランス」についてのご相談は店頭だけでなく、お電話でも受け付けております。

「こころがワクワクするとからだも元気に」

やる気がおこらない、イライラしやすい、心配事ばかりで不安、うつ、眠れない方
ケアバランスでこころを安定させ健康な毎日を送りましょう

ゆがの薬局

賀茂郡河津町浜149-4 TEL0558-34-0150
当店ウェブサイト <http://www.yugano-ph.co.jp>



1ヶ月分 8200円(税込)