

しかし、まの体重から4〜5%減ら
る食事の しましよ。糖尿病の発症
90%、2 率を抑えられるとの報告も
ありませう」
「月前は せい。お
の過食の い人は筋肉をつけることに
HbA1c 専念するのも手だ。
はなりま 「筋肉は糖分の保管場所
で、血 糖値の調整も筋肉で行わ
れます。筋 肉量が減ると糖
分の居場所がなくなり、血 糖
値が上昇するのです。加 齢
とともに太ももやお腹を 中心
に筋肉は減るので中高 年
は重点的に鍛えるのがよ い
でしょう。運動嫌いなら ば
「階段を下りる習慣をつけま
しょう。上り下りの方 が
筋肉は鍛えられます」

「プロテインは飲んで筋ト
と合併症 レをすると筋肉がつきやす
くなるだけではありません
0も簡 ん。牛乳成分からつくられ
ていたら 吸収が早いホエイプロテ
インを食前に飲むと血糖値を
上げま せん」
「お世話に 改善するといわれていま
す。血糖値を下げるインス
リンの分解を促進するホル
モンを抑制する働きがある
人はい

「お酒のアルコールは体内
にそれ自体が血糖値を上げ
ることはありません。しか
し、肝臓内のグリコーゲン
をブドウ糖に変える働きを
促進するため一時的に血糖
値を上げます。おつまみの
揚げ物は衣に使われている
小麦粉が血糖を上げる一因
となります。いずれも取り
過ぎに注意が必要です」

「週りの人からヒントをもら
えは思い出せるのは、加齢に
よる物忘れ。ヒントをもら
っても思い出せないのが病的な
物忘れ、つまり認知症です」
たとえは朝食に何を食べた
か忘れてしまった場合。「目
玉焼きを食べたでしょ」と言
われて「ああ、そうだった」
と思ひ出すのは単なる物忘
れ。

「え、目玉焼きなんか食べた
っけ？」や「朝食なんて食べ
てないよ」などと言うのは認
知症の可能性が大だ。
厚労省によると、認知症と
は「生後いったん正常に発達
した種々の精神機能が慢性的
に減退・消失することで、日
常生活・社会生活を営めない
状態」。2012年の患者数は
460万人（65歳以上の7
人に1人）だったが、25年
には700万人（65歳以上の5
人に1人）を超えると推計さ
れている。
深刻な社会問題である認知
症だが、「加齢による物忘れ
との区別は難しい」と眞田ク
リニック（東京・大田区）の
眞田祥一院長が言う。
「認知症は物忘れの一部と考
えると分かりやすいでしょ
う。ただし、物忘れがなけれ
ば認知症じゃないとは言えま
せん。記憶力の低下がなく
ても、思考力が低下したり、感
情の抑制が利かなくなったり
するのが認知症の症状です」
もうひとつの目安は、「認
知症による物忘れは「一気に進
行する」（工藤院長）こと。
怪しい兆候があれば、専門の
医療機関を受診すべきだ。
（ライター・伊藤あゆみ）

「プロテインは飲んで筋ト
と合併症 レをすると筋肉がつきやす
くなるだけではありません
0も簡 ん。牛乳成分からつくられ
ていたら 吸収が早いホエイプロテ
インを食前に飲むと血糖値を
上げま せん」
「お世話に 改善するといわれていま
す。血糖値を下げるインス
リンの分解を促進するホル
モンを抑制する働きがある
人はい

「お酒のアルコールは体内
にそれ自体が血糖値を上げ
ることはありません。しか
し、肝臓内のグリコーゲン
をブドウ糖に変える働きを
促進するため一時的に血糖
値を上げます。おつまみの
揚げ物は衣に使われている
小麦粉が血糖を上げる一因
となります。いずれも取り
過ぎに注意が必要です」

「週りの人からヒントをもら
えは思い出せるのは、加齢に
よる物忘れ。ヒントをもら
っても思い出せないのが病的な
物忘れ、つまり認知症です」
たとえは朝食に何を食べた
か忘れてしまった場合。「目
玉焼きを食べたでしょ」と言
われて「ああ、そうだった」
と思ひ出すのは単なる物忘
れ。

「え、目玉焼きなんか食べた
っけ？」や「朝食なんて食べ
てないよ」などと言うのは認
知症の可能性が大だ。
厚労省によると、認知症と
は「生後いったん正常に発達
した種々の精神機能が慢性的
に減退・消失することで、日
常生活・社会生活を営めない
状態」。2012年の患者数は
460万人（65歳以上の7
人に1人）だったが、25年
には700万人（65歳以上の5
人に1人）を超えると推計さ
れている。
深刻な社会問題である認知
症だが、「加齢による物忘れ
との区別は難しい」と眞田ク
リニック（東京・大田区）の
眞田祥一院長が言う。
「認知症は物忘れの一部と考
えると分かりやすいでしょ
う。ただし、物忘れがなけれ
ば認知症じゃないとは言えま
せん。記憶力の低下がなく
ても、思考力が低下したり、感
情の抑制が利かなくなったり
するのが認知症の症状です」
もうひとつの目安は、「認
知症による物忘れは「一気に進
行する」（工藤院長）こと。
怪しい兆候があれば、専門の
医療機関を受診すべきだ。
（ライター・伊藤あゆみ）

「プロテインは飲んで筋ト
と合併症 レをすると筋肉がつきやす
くなるだけではありません
0も簡 ん。牛乳成分からつくられ
ていたら 吸収が早いホエイプロテ
インを食前に飲むと血糖値を
上げま せん」
「お世話に 改善するといわれていま
す。血糖値を下げるインス
リンの分解を促進するホル
モンを抑制する働きがある
人はい

「お酒のアルコールは体内
にそれ自体が血糖値を上げ
ることはありません。しか
し、肝臓内のグリコーゲン
をブドウ糖に変える働きを
促進するため一時的に血糖
値を上げます。おつまみの
揚げ物は衣に使われている
小麦粉が血糖を上げる一因
となります。いずれも取り
過ぎに注意が必要です」

「週りの人からヒントをもら
えは思い出せるのは、加齢に
よる物忘れ。ヒントをもら
っても思い出せないのが病的な
物忘れ、つまり認知症です」
たとえは朝食に何を食べた
か忘れてしまった場合。「目
玉焼きを食べたでしょ」と言
われて「ああ、そうだった」
と思ひ出すのは単なる物忘
れ。

「え、目玉焼きなんか食べた
っけ？」や「朝食なんて食べ
てないよ」などと言うのは認
知症の可能性が大だ。
厚労省によると、認知症と
は「生後いったん正常に発達
した種々の精神機能が慢性的
に減退・消失することで、日
常生活・社会生活を営めない
状態」。2012年の患者数は
460万人（65歳以上の7
人に1人）だったが、25年
には700万人（65歳以上の5
人に1人）を超えると推計さ
れている。
深刻な社会問題である認知
症だが、「加齢による物忘れ
との区別は難しい」と眞田ク
リニック（東京・大田区）の
眞田祥一院長が言う。
「認知症は物忘れの一部と考
えると分かりやすいでしょ
う。ただし、物忘れがなけれ
ば認知症じゃないとは言えま
せん。記憶力の低下がなく
ても、思考力が低下したり、感
情の抑制が利かなくなったり
のが認知症の症状です」
もうひとつの目安は、「認
知症による物忘れは「一気に進
行する」（工藤院長）こと。
怪しい兆候があれば、専門の
医療機関を受診すべきだ。
（ライター・伊藤あゆみ）

物忘れは怖くない

年齢とともに増える物忘れ。その原因は、海馬にある神経細胞が機能低下することにある。自然な老化現象である物忘れに対して、必ず発症するわけではないのが認知症だ。

その物忘れは認知症がそれとも加齢か

「週りの人からヒントをもらえは思い出せるのは、加齢による物忘れ。ヒントをもらっても思い出せないのが病的な物忘れ、つまり認知症です」
たとえは朝食に何を食べたか忘れてしまった場合。「目玉焼きを食べたでしょ」と言われて「ああ、そうだった」と思ひ出すのは単なる物忘れ。
「え、目玉焼きなんか食べたっけ？」や「朝食なんて食べてないよ」などと言うのは認知症の可能性が大だ。
厚労省によると、認知症とは「生後いったん正常に発達した種々の精神機能が慢性的に減退・消失することで、日常生活・社会生活を営めない状態」。2012年の患者数は460万人（65歳以上の7人に1人）だったが、25年には700万人（65歳以上の5人に1人）を超えると推計されている。
深刻な社会問題である認知症だが、「加齢による物忘れとの区別は難しい」と眞田クリニック（東京・大田区）の眞田祥一院長が言う。「認知症は物忘れの一部と考えると分かりやすいでしょう。ただし、物忘れがなければ認知症じゃないとは言えません。記憶力の低下がなくとも、思考力が低下したり、感情の抑制が利かなくなったりするのが認知症の症状です」
もうひとつの目安は、「認知症による物忘れは「一気に進行する」（工藤院長）こと。怪しい兆候があれば、専門の医療機関を受診すべきだ。
（ライター・伊藤あゆみ）

がん治療の現場で活躍する医師、研究者、患者などに精力的に取材し、昨年末にNHKスペシャルとして放送した内容をまとめたもの。分子標的薬や免疫チェックポイント阻害

がん治療の現場で活躍する医師、研究者、患者などに精力的に取材し、昨年末にNHKスペシャルとして放送した内容をまとめたもの。分子標的薬や免疫チェックポイント阻害剤など革命的な抗がん剤が登場。がん患者のがん細胞の遺伝子解析を通して、個々の患者に合った薬を処方する最新のがん治療が威力を発揮している現場をレポートしている。余命1〜2年と診断された進行がん患者が、5年後も元気であるという時代がやってきたことを感じさせる。がん治療に悩んだ人にオススメの一冊だ。（NHK出版 780円）

「無給教員の多くは医学博士を目指す」
士を目指す大学院生医師
総勢715
師や技師なども含まれてい
ます。

「無給教員の多くは医学博士を目指す」
士を目指す大学院生医師
総勢715
師や技師なども含まれてい
ます。

「無給教員の多くは医学博士を目指す」
士を目指す大学院生医師
総勢715
師や技師なども含まれてい
ます。

「無給教員の多くは医学博士を目指す」
士を目指す大学院生医師
総勢715
師や技師なども含まれてい
ます。

がん治療革命の衝撃
プレジジョン・メディスンとは何か
NHKスペシャル取材班著

夢ではない、ステージ4からの生還
遺伝子解析でがんを叩く、まったく新しい治療「精密医療」の全貌。

780円

か

「無給教員の多くは医学博士を目指す」
士を目指す大学院生医師
総勢715
師や技師なども含まれてい
ます。