

に歳ではクチン不足はこうした集める方法で製造したものを流運させていたことが報道され、生産がストップ。10月中旬に顆粒のアセトアミノフェンが品薄になる

「丸らん、予想と違うウイルスが流行したり、予どの懸念が報じられたの

「クチンの想が当たってもウイルスです」
「変異により、思うような効果が出ない事だと報じられ、現在は品薄感はない。今年は例年

「クチンを作り、それが品不足というのほ心配ではないか。しかも、今年

「インフルエンザにかかった人の甲、手首までクチンと洗い、清潔なタオルでふ

1日11回以上の手洗いが効く

「インフルエンザにかかった人の甲、手首までクチンと洗い、清潔なタオルでふき取ることが大切です」
「インフルエンザにかかった人の甲、手首までクチンと洗い、清潔なタオルでふき取ることが大切です」
「インフルエンザにかかった人の甲、手首までクチンと洗い、清潔なタオルでふき取ることが大切です」



体力の「れた」

「私のがんはたばこが原因ですか？ 酒が原因ですか？」と聞いたところ、担当の先生が「直接関係は認められませ

これで物忘れは怖くない

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の機能低下にあった。しかし、40〜50代で「妙に物忘れが増えた」と嘆く人もいる。何が原因なのか？

「若いのに物忘れが多いのは、若年性アルツハイマーの可能性もありますが、たいていは忙しすぎるだけです」(眞田クリニック 眞田祥一院長)

動き盛りの多忙な人は、やることや考えることが多すぎて、単に記憶の容量がオーバーしているのだ。

要職の人に秘書が必要なのは、「物忘れに備えるため」だと眞田院長は言う。

しかし、注意をしなければならぬ場合もある。多忙な世代の物忘れについて、くどうちあき脳神経外科クリニック・工藤千秋院長は指摘する。

「バリバリ働く40〜50代の人は、付き合いでお酒を飲むことが多

若いのになぜ？

「特にキヤリアのある女性」
「一方、壮年の女性には別の原因がよく見られるという。」
「真面目な人が多く、深夜まで仕事のごとで頭を悩ませがちです。脳が疲れているのに、眠れないから回復する暇がなく、物忘れが起きやすいのです」
さらに、重責を負う人は心が休まる暇もなく、イライラしたり落ち込んだりするうちに、うつ状態に陥りがちだ。うつ状態になると、脳の動きが極端に鈍くなる。うつが原因で物忘れが起きることもあるのだ。

若くして物忘れが増えたら、まずは動きすぎに注意しよう。(ライター・伊藤あゆみ)

り、ほぼ2カ月単位で放し」と言う。それなら、射線治療を1週間に1人様に迷惑をかけないの回、やがて10日に1回に1人様であれば好きなだけとなり、最後は月に1回だ。酒をやめて何が人生かへと変わった。そして、再と。妻は怒っていました。この効痛剤を使います。と。行かないこと。免疫力を高めるため食事や睡眠を十分とることなどが大切

気になる新刊

アルツハイマー入門

ニューズウィーク編集部著

どんな治療法や予防法があるのか、周りの人どのように接すればいいのか、この病気で社会がどのように変化しているのか、わからない人もいるだろう。病の苦しみはどの国でも同じ。その解決法は一人一人が手探りで探すべき。アルツハイマー病。気になっている人、おきたい最新事情や基礎知識を紹介している。一冊が参考になるはずだ。図や写真がふんだんに使われていて、中高年にもわかりやすいのがうれしい。

(CCCメディアハウス 700円)

