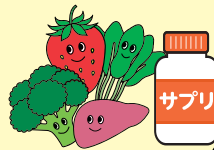




妊娠前から葉酸を摂りましょう!!



妊娠前から葉酸を摂取することで、赤ちゃんの病気を防げることがわかってきました。

葉酸とは妊娠を計画している女性や妊娠の可能性のある女性には特に重要な栄養素です。ビタミンB群に分類される水溶性ビタミンの一種で、赤血球の生成に必要な「造血のビタミン」といわれています。

また葉酸は、摂取することで神経管閉鎖障害*の発症リスクを減らすことができ、赤ちゃんが健康に発育するための重要な栄養素です。 妊娠を計画している女性や妊娠の可能性のある女性は、妊娠前から積極的に葉酸を摂取し妊娠に気づいた時には葉酸が十分にある状態にしておきましょう。

※お腹の赤ちゃんの脳や脊髄の形成異常

《葉酸の摂取方法》

葉酸は、ブロッコリーやほうれん草などの緑黄色野菜や、牛や豚のレバーなどに多く含まれていますが、調理法や長期保存によって失われやすい特徴があります。

そのため、厚生労働省もサプリメントや葉酸強化食品の活用を推奨しています。妊活中や妊娠初期は、食事に加えてサプリメントなどから400μgの葉酸を毎日摂取することが勧められています。

また、赤ちゃんの健やかな成長のためには、妊娠前からバランスの取れた食事が重要です。ビタミンやミネラル豊富な食材を取り入れ、良質なタンパク質や脂質を選びましょう。忙しい時や体調が悪い時は、市販の総菜やバランス栄養食品などもうまく活用し、無理をせず栄養を摂取するよう心掛けましょう。

葉酸の神経管閉鎖障害予防効果は知られているものの、適切な摂取時期は意外と知られていないことが明らかになっています。妊娠3ヶ月以上前からの摂取が推奨されていますので、妊娠を考えたら、ぜひ葉酸を摂るよう心がけてみてください!



○ バランスの良い食事をとり、心身ともに健康に過ごしましょう。産婦人科 門岡みずほ

ご注意 過去に神経管閉鎖障害を持つお子さんを妊娠された方は、医師の管理下での葉酸摂取が必要です。産婦人科でご相談ください。

葉酸について詳しくはこちらから



新入職員にご理解をお願いします

4月から新入職員が勤務を開始します。配属先の決定や制服支給までの間、スーツで院内を移動する場合があります。ご理解のほどよろしくお願いいたします。



4月は思いやりの運転をお願いします



新しい環境での通勤・通学で慣れない運転をする方が増える時期です。運転をされる方は、普段以上に余裕を持った運転をお願いします。

bayfm「MEDICAL UPDATES」

FMラジオ局ベイエフエム『it!!(イット)』では、毎週火曜日の午後3時から、当院のスタッフが出演する「MEDICAL UPDATES」のコーナーが好評放送中です。

4月は南原宗治理理学療法士が、アスリートのスポーツ傷害とリハビリテーションや理学療法士のスポーツ現場活動についてお話しします。

亀田クリニック
4月19日(第3土曜日)
休診です。

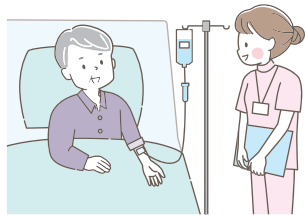




第5話 アルツハイマー型認知症の新しい治療

アルツハイマー型認知症の進行を遅らせる「レカネマブ」

レカネマブは、アルツハイマー型認知症の進行を遅らせる効果が立証された薬です。日本では2023年12月に認可されました。脳に蓄積したアミロイドというたんぱく質を除去して神経細胞の障害を抑え、認知症の進行を遅らせます。2週間に1回の点滴を1年半続けると27%の進行を抑制しました。



軽度認知障害の段階で治療を始めれば、認知症になるのをある程度先送りすることができます。その期間に本人のやりたいことができ、将来に向けた備えをすることができます。

治療ができるのは軽度認知障害か軽度のアルツハイマー型認知症

レカネマブ治療を始める前には、アルツハイマー型認知症による軽度認知症障害あるいは軽症の認知症であるかどうかを調べます。1つはMMSEという認知機能検査(外来で15分程度)が30点満点中22点以上であることを確認します。2つ目はCDR検査で、これは本人および、本人のことをよく知っている家族などから1時間以上かけてインタビューをします。CDRが0.5か1で、日常生活の障害が軽いことが要件となります。中等度以上に進行した認知症は治療適応にはなりません。

治療に必要な画像検査

さらに治療を開始するためには、2つの検査を受け

ていただかねばなりません。

レカネマブは脳のアミロイドを除去する治療ですので、脳にアミロイドが蓄積している患者さんが適応になります。脳のアミロイド蓄積を調べる方法は、脳脊髄液検査と脳アミロイドPETの2つがあります。当院では原則として体への負担の少ないアミロイドPETを行っています。

もう一つの検査は、脳MRIです。脳に出血やむくみがある場合には、レカネマブ治療ができないことがあります。

レカネマブ治療のメリットとデメリット

メリット: 1年半の治療により27%の認知症の進行を抑制できることです。今までこのような治療がなかったので画期的な薬剤です。

デメリット: 2週間に1回点滴するために通院する必要があります。副作用としては、脳のアミロイドを除去するときに、脳血管がもろくなって、脳のむくみや脳微小出血という副作用がみられることがあります。それを確認するために定期的に脳MRI検査を行う必要があります。もう一つのデメリットはこの薬は健康保険の適応になっていませんが高額なことです。自己負担額は年収や健康保険の負担額によって異なりますが、「高額療養費制度」を利用すればある程度下げられます。体重によって薬剤の使用量が異なるため、体重が重い人は自己負担額が大きくなるケースもあります。

実際に治療を開始するかどうかは、メリットとデメリットの説明を聞いていただき、慎重に考える必要があります。

(追記)

この文章を書いた後に、ドナネマブというもう一つのアミロイドを除去する抗体製剤が使えるようになりました。ドナネマブの場合は、4週間に1回の点滴治療です。今後も新しい薬剤がでてくることが期待されます。



医療エッセイのバックナンバーはこちらからご覧いただけます。

<https://medical.kameda.com/general/about/magazine/index.html>



LINE公式アカウント「亀田INFO」

亀田クリニック・亀田総合病院からの情報をお届けします

- 診療担当表の確認
- お問い合わせ BOT(ロボット)
- 交通アクセスや駐車場情報
- お薬番号の確認
- 広報誌の閲覧(亀田総合病院報・亀田ニュースバックナンバー)
- 病院からのお知らせ配信(原則1日・15日)

友だち募集中

1 右記QRコードを読み取ってください



2

友だち追加を選んでください

