



広報ただおか掲載



認知症ミニクイズのこたえ

広報ただおかでは、認知症にまつわるミニクイズを掲載しています。答えは、オレンジカフェ「チャムール忠岡」で発表します！またホームページでも答えを掲載しています。これまでのクイズと答えはこちら！

令和8年度

掲載号	クイズ	答え
4月号	次のうち、認知症予防に良いとされている食べ物はどれでしょう？ ①青魚（さんま、あじなど） ②緑黄色野菜（ほうれん草、小松菜など） ③果物（いちご、キウイなど）	正解は①②③のすべて 青魚に多く含まれるDHAは記憶力や判断力の向上、特にアルツハイマー病の発症予防に有効と言われています。緑黄色野菜や果物に多く含まれる葉酸は、不足すると悪玉アミノ酸（ホモシステイン）が増え、原因となるアミロイドβの作用が強まります。葉酸を十分に摂ることでホモシステインを減らし、認知症予防が期待できます。
5月号	メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）は、認知症を発症しやすくする？ ①しやすくする ②関連はない	正解は①しやすくする メタボリック・シンドロームは動脈硬化の原因であり、動脈硬化は脳血管疾患の原因です。脳梗塞や脳出血を発症すると、脳血管性認知症になる可能性が高まります。
6月号	認知症の治療に大切なのは、「〇〇発見、〇〇受診・診断」 〇〇に共通する2文字は？	正解は「早期」の2文字です。 早期発見、早期受診・診断が認知症の治療にはとても大切です。

7月号	認知症の中でも代表的なアルツハイマー型、その名称の由来は？ ①精神科医の名前 ②脳内伝達物質の名前 ③患者が初めて発見された街の名前	正解は①精神科医の名前 最初の症例報告を行ったドイツの精神科医、アロイス・アルツハイマーに由来しています。
-----	---	--



楽しみながら認知症について学ぼう！

