

診療所だより

お問合せ先

東栄診療所 0536-79-3311

認知症について考えてみませんか ～これって年のせいかしら？～

普段の生活で、ご自身やご家族に、こんなことはありませんか？

- ・物や人の名前が出てこなくなった。
- ・物をどこに置いたりしまったか忘れる。
- ・同じことを言ったり聞いたりする。
- ・慣れたはずの場所で道に迷った。
- ・蛇口、ガス栓を閉め忘れることがある。
- ・冷蔵庫に賞味期限切れの物が増えてきた。
- ・今日の日付や時間が分からない。 など

当てはまることがあれば、認知症の初期症状かもしれません。

認知症とは…

色々な原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったために様々な障害がおこり、**生活する上で支障が出ている(およそ6か月以上)**状態をいいます。

世界保健機関(WHO)は認知機能低下と認知症予防のために、2019年に「認知機能低下および認知症のリスク低減(Risk Reduction of Cognitive Decline and Dementia)のためのガイドライン」を公表しました。

ガイドラインでは、以下の12項目の対策を推奨しています。

- 1 定期的な運動
脳の活性化には、ウォーキングなどの有酸素運動やスクワットなどの筋トレを！
- 2 禁煙 喫煙者は非喫煙者の1.3～1.4倍の認知機能低下する可能性あり！
- 3 健康的な食生活
野菜や果物、魚などのたんぱく質をバランスよく食べましょう！
- 4 節度ある飲酒 飲みすぎには要注意！
- 5 肥満の予防 バランスの良い食事と運動を！
- 6 高血圧の予防 塩分を控えましょう！
- 7 糖尿病の予防 血糖値の異常がある際は、早めの治療を！
- 8 高コレステロールの予防
食物繊維はコレステロールの排出を助けてくれます！
- 9 うつ病への対策 積極的に休息を取りましょう！睡眠は量より質を！
- 10 難聴への対応 耳が遠いと感じたら、一度耳鼻科受診を！
- 11 知的活動への取り組み 積極的に頭を使いましょう！
- 12 社会的活動への参加 週に何回外出していますか？



以上のポイントに気を付けて、生活してみましよう

認知症かも？と気になることがあれば、まずかかりつけ医に相談してみてください。

●受付時間について

正面玄関の開錠時間は**7時45分**で、受付開始時間は**8時から**です。予約外の受付は、**午前診療は11時まで**、**午後診療は4時まで**となります。

●かぜ症状のある方の受診・診察について

発熱はなくても、咳が出る、のどが痛いなどの風邪症状がある方も発熱外来で対応させて頂く場合があります。風邪症状のある方は直接来院せず、まず電話でお問い合わせください。（東栄診療所：79-3311）

また、発熱外来の診療についてはお待たせすることのないよう心がけておりますが、外来診療の状況によりお時間を頂く場合もございますのでご了承ください。

●マスク着用のお願い

かぜ症状の有無にかかわらず、診療所内に立ち入る際はマスクの着用をお願いします。感染症を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。「かからない」「うつさない」ためにもご協力をお願い致します。

●インフルエンザ予防接種・コロナワクチン予防接種について

インフルエンザ予防接種は1月31日で終了し、コロナワクチン予防接種は2月28日まで接種できます。定期診察のある方は診察時に接種できます。定期診察のない方はワクチン外来での接種になりますので電話にて予約をおとりください。

●スマートフォンのマイナ保険証の確認ができるカードリーダーが設置されています。

スマートフォンでマイナ保険証をつかうためには、お使いのスマートフォンにマイナポータルアプリをインストールし、健康保険証の利用登録とマイナンバーカードの追加が必要です。

●2月の予定

精神科	6日（金）	20日（金）
腎臓内科	17日（火）	

東栄診療所からのお知らせは“とうえいチャンネル”又は“東栄町ホームページ”をご覧ください。