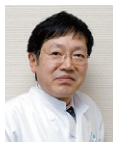


# 認知症予防ドックをご存知ですか？～あなたとあなたの大切な家族のために～

副院長 兼 健診センター 所長 有田 誠司／保健師 高柳 美奈子／管理栄養士 西原 律子



「認知症の予防」と聞くと、皆様どのようなイメージを持たれますか？当院健診センターでは、「認知症予防ドック」を8月1日から開始しました。どのようなドックなのか？有田所長が紹介します。

## Q1. 認知症とはどんな病気ですか？

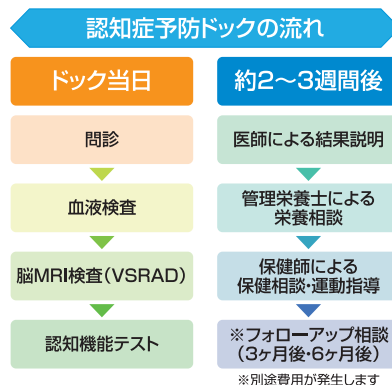
認知症は、単なる老化ではなくあくまでも脳の病気で、認知機能の低下（「物忘れ」や「時間や場所が分からなくなる」などの症状）から始まり、次第に進行して10年ぐらいで寝たきりとなります。認知症の中で一番多いアルツハイマー病は、脳にアミロイドβというゴミが溜まり、記憶に関係する海馬という脳の部分が障害されて「物忘れ」がひどくなります。やがて脳全体に広がって様々な症状が出て重症化します。

## Q2. 認知症の予防がなぜ重要なのでしょうか？

認知症は一旦発症してしまうと進行を若干遅らせることはできますが、有効な治療法は現在ありません。50歳ぐらいからの予防が理想的ですが、年をとっても発症する前の段階「軽度認知障害（MCI）」で発見すれば認知症の発症を予防することができ、少なくとも発症する時期をずっと遅らせることができます。

## Q3. 認知症予防ドックの内容を具体的に教えてください

認知症の中で約60%と一番多くを占めるアルツハイマー病の発症予防を主な目的とし、認知機能テスト・採血検査・脳MRI検査（VSRAD）などを行います。結果、健常なら一般的な予防のお話をします。万一「軽度認知障害（MCI）」と診断されたら、より積極的な予防指導（生活、運動、栄養指導など）を行い、3ヵ月後・6ヵ月後とその後のフォローも出来るようになっています。また、当センターで以前より行っている脳ドックとの違いは、ざっくり言えば、脳ドック＝脳卒中の予防のため、認知症予防ドック＝認知症の予防のためとなります。



脳MRI検査



採血検査



認知機能テスト

最後に、人口の高齢化により認知症を患う方が増えており、元気で長生き「健康寿命」を阻む一大要因となっています。また、ご家族にも介護の問題が重くのしかかってきます。認知症は予防することが出来ます。50歳代以降に「物忘れ」が気になりはじめたらぜひ「認知症予防ドック」をご活用ください。怖いことはありません。現状を知り認知症を予防することは本人、大切な家族、ひいては社会の幸せにつながると思われま

●お問い合わせ／聖隷佐倉市民病院健診センター ☎043-486-0006 ●予約受付時間／月～金曜日 8:30～17:00

## 毎日の足のお手入れで、足のトラブルを防ぎましょう!

糖尿病看護認定看護師 長谷川

### 足と糖尿病

糖尿病で血糖値が高い状況にあると、血液がドロドロになり血流が悪くなったり、身体の防御機能を弱めて感染を起こしやすくなります。また、糖尿病の合併症である神経障害があると、足の感覚が鈍くなり傷や痛みがあっても気づきにくくなります。傷の発見が遅れると、はじめは小さな傷でも、気づいた時には赤く腫れあがり化膿してしまうこともあります。

足のトラブルを早めに発見・治療するためには、毎日足を見る習慣をつけ足のお手入れをすることがとても大事なので、当院の生活習慣病センターでは、足の手入れ方法をお伝えしています。

### ★足を見るチェックポイント

1つでも当てはまったら、主治医にご相談ください。

タコ、うおのめ  皮膚の乾燥、ひび割れ  くつずれ  指の間がふやける  爪があつい

爪のまわりの皮膚への食い込み  傷がある  傷が膿んでいる  皮膚の色の变化(赤色・黒色・真っ白)  足が冷たい

### ★足のお手入れのポイント

よく洗う(指の間も)

水気をよく拭き取る

しっかり保湿

基本はこれで、  
ばっちりです!!



その他、深爪に気をつけ、タコやうおのめは、自分で処理せず皮膚科や形成外科に相談しましょう。  
毎日の手入れが、足のトラブルを予防します。まずは、毎日足を見る習慣をつけましょう!

## 『8月・9月のイベント情報』



※駐車場有料(¥100/8時間まで)

### ロビーコンサートを開催します

珍しい音色のパンフルートや指笛の演奏、漫談・合唱など、『大昭会』の皆様によるバラエティに富んだステージをお届けします。

入場無料。どなた様でもご参加頂けます。

皆さまのご来場をお待ちしております。



【アーティスト】大昭会(竹中 速雄・並川 喜美子 他)

●日時/8月25日(土)14:00~15:00 ●場所/1階ロビー

●お問い合わせ/☎043-486-1151(代) 総合企画室

### 「乳がん」市民公開講座を開催します

「乳がん」をテーマに、当院の乳腺外科医がわかりやすくお話しします。



- 日時/9月8日(土)14:00~15:30(開場13:30)
- 場所/6階ホール
- テーマ/『乳がんについて』 講師/乳腺外科 主任医長 木谷 哲

### 2018年度第4回市民公開講座を開催します

“閉塞性動脈硬化症(足の血流が悪くなる病気)”をテーマに、当院の血管外科医が動脈硬化症の成り立ち、閉塞性動脈硬化症の診断と治療、さらに関連する疾患についてわかりやすくお話しします。



- 日時/9月15日(土)14:00~15:30(開場13:30)
- 場所/6階ホール
- テーマ/『足の血管がつまる病気~閉塞性動脈硬化症~』 講師/血管外科 部長 金岡 健

どなた様もご参加頂けます。皆さまのご来場をお待ちしております。

- 定員/100名(参加無料・申込不要)
- お問い合わせ/☎043-486-1151(代) 総合企画室



### 2018年度第5回市民公開講座を開催します

“骨粗しょう症”をテーマに、当院の整形外科医をはじめ、看護師・薬剤師・管理栄養士・理学療法士が、それぞれの立場からお話しします。

参加無料・要申込。どなた様もご参加頂けます。皆さまのご来場をお待ちしております。



- 日時/9月29日(土)14:00~16:00(開場13:30)
- 場所/6階ホール
- テーマ/『骨粗しょう症を詳しく知ろう! ~高齢者の骨折は、実は骨卒中(こつそっちゅう)!~』 講師/整形外科 部長 岸田 俊二  
他、看護師・薬剤師・管理栄養士・理学療法士
- 定員/100名(参加無料・要申込)
- お問い合わせ・申込/☎043-486-1151(代) 総合企画室
- ★受付時間/9:00~17:00(土日祝祭日除く)
- ★申込締切/9月21日(金)※定員に達し次第終了