

健康
ライフ
太鼓判!

あなたの健康づくりを
サポートする、ミニ情報
をお届け!

おしえてドクター!



Q 認知症を早期発見するためには、
どこで診てもらえばいいの?

A 「物忘れ外来」の受診や、脳ドック検査を
受けることをお勧めします。

今回のお話は ▶ 市立秋田総合病院
精神科 内藤 信吾 医師

■認知症は早期発見できる?

「できていたことができなくなってきた」「何度も同じことを話す・聞く」「怒りっぽくなった」「料理の味付けが変わった」「身だしなみに気を遣わなくなった」「物をなくす」など、このようなことが気になったら、「物忘れ外来」や「脳ドック」などを

受診することをお勧めします。

専門外来では詳しい問診、頭部の画像診断、脳血流検査、血液検査などを行います。ご本人だけでなく、生活をともにするご家族も一緒に受診されるのが望ましいです。最近では診察能力・検査法の進歩により、初期でも認知症の兆候がわかるようになってきました。認知症の多くは、時間が経つと悪化します。早期発見・早期治療で、進行をできるだけ遅らせることができます。

■認知症の予防法はあるの?

残念ながら、認知症には確実な予防法はありません。しかし、認知症になりにくい生活習慣があることはわかってきました。

例えば、ビタミン類やDHA・EPAを多く含む食品(野菜・果物・魚)をよく食べる、散歩など有酸素運動を習慣的に行う、人とよく交流し新しいものを見聞きする、深酒や喫煙を控える、規則正しい生活を送るなどがあります。

■市立病院の「もの忘れ外来」 まずは精神科外来へご予約ください。☎(823)4171(平日13:00~15:00)



認知症 ガイド ブック

認知症の進行状況に合わせた支援や、医療・介護サービスをまとめた「秋田市認知症ガイドブック」を作成しました。長寿福祉課(市福祉棟2階)、各地域包括支援センターに置いています。こちらぜひご活用ください。☎(866)8760

◆◆◆地域保健推進員を表彰◆◆◆



10月29日に行った感謝状贈呈式で

健康づくりの心強いパートナー

秋田市では約1,500人の地域保健推進員のみなさんが、健康教室の開催やがん検診の周知活動など、地域での健康づくりを進めています。地域保健推進員は、健康づくりのための心強いパートナーです。

この度、地域保健推進員として、その活動を15年以上継続された1団体および10年以上継続された25人に感謝状を贈呈しました。これからもよろしくお願ひします。保健予防課☎(883)1178

団体表彰 ▶ 大住地区保健推進員会

個人表彰 …敬称略。カッコ内は地区名です

▶ 川村ハルミ(旭川)、伊藤美保子(新屋勝平)、千葉廣子(飯島)、甲斐榮一・岸ちよ子(牛島)、伊藤孝子・千蒲和恵・三浦セツ子(金足)、佐藤礼子・渡邊みつ子(上新城)、高桑作江(川尻)、嵯峨幸子(下北手)、桜田栄子・西篠美保子・保坂恵子(将軍野)、進藤瑠璃子・湊えり子(外旭川)、伊藤ナオ子・鈴木洋子(太平)、桑岡重雄(寺内小)、加藤妙子(仁井田)、安部和子・佐々木テツ子(東)、佐藤茂子・山本恵子(和田)



喜びのこえ
高桑作江さん

川尻地区で、介護予防運動などを行う「体力づくり教室」を担当しています。教室は楽しい雰囲気、みなさんは明るく、いろいろと協力もしてくださり、逆に私が元気と幸せをもらっています。

これからも地域のかたの輪が少しでも広がるように、行政と地域とのパイプ役を担いながらみなさんと楽しくやっていきたいです。