

地域包括支援センターからのお知らせ

8月号では「認知症になりやすいタイプについて」紹介しましたが、今月号では「認知症の種類」と「初期の症状について」お知らせします。

認知症はさまざまな病気が原因となって発症しますが、中でも最も多いのが**アルツハイマー型認知症**です。アルツハイマーとは脳全体が萎縮していく疾患で、長い時間をかけて徐々に進行するのが特徴です。この他、比較的多く見られるものに脳梗塞や脳出血などの脳卒中に起因し、症状が段階的に進んでいく**脳血管認知症**。「レビー小体」という神経細胞内の封入体が大脳皮質に出現することによって発症する**レビー小体認知症**などがあります。

気づいてください！ 早期発見の大切さ！

認知症は進行していくので、気がつかないまま放置してしまうと、どんどん症状が悪化してしまいます。認知症は早期に気づき、適切な治療を行うことで症状を抑えたり進行を遅らせることができます。認知症を疑うような行動や体調の変化に気づいたら「気のせい」「大したことはない」と自分で判断せず、専門の医療機関（幌延町立診療所 心療内科で相談できます）や地域包括支援センター（保健センター内 電話：5-1790）にご相談ください。

☑ 認知症チェックリスト（主にアルツハイマー型）

認知症の初期段階では、次のような症状が見られます。該当する症状がないか、チェックしてみましょう。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 今日が何月何日かわからないときがある。 | <input type="checkbox"/> 言おうとしている言葉がなかなか出てこないことがある。 |
| <input type="checkbox"/> 同じことを何度も聞いたり、言ったりすることが増えた。 | <input type="checkbox"/> 人づきあいや外出がおっくうになった。 |
| <input type="checkbox"/> 置き忘れやしまい忘れが増えた。 | <input type="checkbox"/> 雑誌やテレビの内容が理解できなくなった。 |
| <input type="checkbox"/> 冷蔵庫に同じものがたくさん入っている。 | <input type="checkbox"/> 財布がいつも小銭でパンパンになっている。 |
| <input type="checkbox"/> 慣れていない道で迷うことがある。 | <input type="checkbox"/> 身だしなみに気を使えなくなった。 |
| <input type="checkbox"/> 料理や洗濯の段どりが悪くなり、以前のようにできない。 | <input type="checkbox"/> 5分前に聞いた話が思い出せないことがある。 |
| <input type="checkbox"/> 以前は好きだったことに対する興味や関心が失われた。 | <input type="checkbox"/> 以前はできていたリモコンなどの操作がわからなくなった。 |
| <input type="checkbox"/> 些細なことでイライラしたり怒りっぽくなった。 | |

◎チェックが6つ以上ついたら、認知症の疑いがあります。早めに専門医の診断を受けましょう。

自分でできる脳機能トレーニング

認知症のはじまりには、まず次の3つの脳機能が低下することがわかっています。日常生活のなかでこれらの能力を使い、鍛えておくことが認知症予防につながります。

維持したい能力	効果的なトレーニング
エピソード記憶 いつ・どこで・何をしたかという、過去に体験したことの記憶力	1日遅れ、2日遅れで日記をつけたり、レシートを見ずに記憶を頼りに家計簿をつけたりするのが、エピソード記憶の機能維持に有効です。
注意分割 2つのことを同時に考えながら行える能力	複数の料理を同時に作る、5～6人のグループで会話をするなどの行為で、注意分割能力を鍛えることができます。
計画力(思考力) 物事の手順、段取りを考える能力	旅行の計画を立てる、将棋や麻雀など頭を使うゲームをする、新しい趣味に挑戦するなどの方法が、計画力の維持に効果的です。

大腸がん単独検診の実施について

大腸がんは、検診で早期発見すれば9割以上の方が治るがんです。

まずは手軽な「便潜血検査」を受けましょう！

1. 検診対象者：今年度大腸がん検診を受診していない年度年齢30歳以上の町民
2. 検診料金：500円（町から2,210円助成します）
年度年齢41歳、46歳、51歳、56歳、61歳のがん検診推進事業クーポン対象者及び生活保護を受給している方は無料です。
3. 申込み期間：10月25日（火）から11月7日（月）
幌延町保健センター（電話：5-1790）に電話または来所で。
4. 検体回収日：11月28日（月）から29日（火）午前中

自宅で便を採取し、提出するだけの簡単な検査です。ぜひこの機会を、ご活用ください。

