健康づくり幸せづくり

認知症にならないために

現在、認知症治療薬の開発が世界的に行われています。しかし、未だ実用化されたものはありません。そのため最近では、認知症の治療ではなく「予防」方法の研究が行われるようになってきました。我が国における認知症患者数は、団塊の世代が後期高齢者となる2025年には約700万人に急増すると言われています。この急増の多くを占めるのは高齢発症のアルツハイマー病です。そこで今回は、この高齢発症のアルツハイマー病（混合性認知症を含む）に限定して、その予防方法について述べたいと思います。

アルツハイマー病のリスクファクター（危険因子）については、これまで各種研究から様々な要因が指摘されていました。しかし現在、世界中で認められている一番の要因は「年齢」です。すなわち、認知症は病気ではなく「老化」の一形態かも知れないということです。老化に関しては、最近、日本老年医学会が提唱している「フレイル」という概念があります。これは簡単に言うと、高齢化に伴う体重の減少・筋力の低下などの身体的要素のほか、気力の低下などの精神的要素、独居などの社会的要素にも着目した概念です。フレイルと認知症の間には密接な関連がありますが、ここで重要なのは、フレイルは適切な治療や予防を行うことで改善する可能性があることです。また別のある調査では、家族関係や地域関係が良好なエリア（環境）では、他の都市部に比してBPSD（認知症に伴う暴言や暴力、興奮、徘徊、幻覚、妄想などの症状）が発症しにくいという報告があります。

以上のような事実を見ると、認知症の予防のためには良好な家族関係に加え、地域活動への参加、適度な運動をし、他人と会話を楽しむことが非常に重要と思われます。加えて、食事をしっかりとり、充分な夜間睡眠をとることも大切なことと思います。

高齢者本人、介護者にとって、たとえ「物忘れはあっても」いいお祖父さん、いいお祖母さんでいることが望ましい生活と考えております。

【(一社)桶川北本伊奈地区医師会】

Let's トライウォーキング（大宮公園9㎞）

いきいき3p

とき▶３月26日㈭午前８時に桶川駅西口南側階段下集合、午後０時30分頃解散予定（※小雨決行）

コース▶（電車で宮原駅）～大宮公園～氷川神社～大宮駅～（電車で桶川駅）※解散まで班行動。

対象▶市民

定員▶30人【先着順】

費用▶100円（保険代※当日集金）※交通費は各自負担。

持ち物▶飲み物、雨具、ウォーキングに適した服装、履きなれた靴

主催▶桶川市健康づくり市民会議ウォーキング部会

申込み▶３月２日㈪午前９時～３月19日㈭に、電話または直接、健康増進課へ。

※持病のある人は、主治医に相談のうえ、申し込みください。

がん検診の結果、「精密検査」が必要になった人へ

詳しくは➡健康増進課☎786−1855

がん検診は受診したら終了ではありません。診断結果が「要精密検査」であるのに、「たまたまだろう」「自分は大丈夫」と勝手に判断していませんか?

がん検診は、自覚症状のない病変を、早期に発見することが目的です。自覚症状が出てからでは、取り返しのつかない場合もあります。早急に医療機関を受診しましょう！

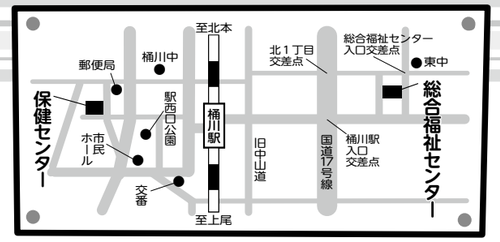
「要精密検査」受診先

肺	**：呼吸器内科**
胃・大腸	**：消化器内科**
乳	**：乳腺外来**
循環器	**：内科・循環器科**
子宮	**：婦人科**

どこの医療機関へ行ったらよいのか心当たりがない人は、「埼玉県医療機能情報提供システム」をご活用ください。県内の医療機関を検索できます。

がん検診は定期的に受診することが大切です。令和2年度のがん検診は、広報6月号でお知らせします。

健康ステーション
Health Station



健康増進課
☎786-1855
FAX786-0096

こどもの健康診査

種　別	と　き	ところ	受付時間	内　　容
４か月児健診	３月13日㈮	保健センター	13：15～14：10	診察、身体計測、育児相談、離乳食相談、絵本コーナー **持ち物**母子健康手帳、健診票
７か月児・10か月児相談	〈高崎線東側〉 ３月３日㈫ ４月７日㈫	総合福祉センター２階児童館	９：30～10：30	保健師による身体観察、身体計測、育児相談、栄養士による離乳食相談 ※対象児は、７か月児と10か月児です。 高崎線を挟んで、東側は総合福祉センター、西側は保健センターで行います。 その他、電話にてご相談ください。 **持ち物**母子健康手帳
	〈高崎線西側〉 ３月９日㈪ ４月13日㈪	保健センター		
１歳６か月児健診（個別通知あり）	３月25日㈬	総合福祉センター２階児童館	13：15～14：10	内科･歯科診察、歯科指導、身体計測、親子遊び、育児・幼児食相談、発達・心理相談 **持ち物**母子健康手帳、問診票
３歳３か月児健診（個別通知あり）	３月27日㈮	保健センター	13：15～14：10	内科・歯科診察、身体計測、育児・幼児食相談、発達・心理相談 **持ち物**母子健康手帳、問診票
フッ素塗布（※有料）	３月２日㈪ ４月27日㈪		１回目 13：30～14：00 ２回目以降 14：00～14：30	１歳６か月児健診終了児、６か月ごとに塗布します。 **持ち物**母子健康手帳　**費用**1,430円(税込) **問合せ➡口腔保健センター（北足立歯科医師会）** **☎048−596−0275**

母子健康相談

種　別	と　き	ところ	受付時間	対象および内容	定員
マタニティクラス《要予約》	４月９日㈭ 14：00～16：00	保健センター	13：45～14：00	妊娠16～32週の妊婦 プレママカフェ：お茶を飲みながら交流会、妊娠中の栄養のとり方などの話 **持ち物**母子健康手帳、筆記用具	20人
	４月20日㈪ 13：30～16：30		13：15～13：30	妊娠20～35週の妊婦(夫も可) 出産準備クラス：妊娠経過から出産の話、安産体操、交流会 **持ち物**母子健康手帳、筆記用具	15人
パパママ体験クラス《要予約》	３月７日㈯ ４月11日㈯ 10：00～12：00		９：45～10：00	妊娠24～36週の妊婦と夫 （祖父母になる人歓迎） 赤ちゃんのお風呂の入れ方、育児について **持ち物**母子健康手帳、筆記用具	９組
赤ちゃんサロン	３月12日㈭ ４月９日㈭ 10：00～12:00		10：00～11：00	２～６か月児と保護者 ママ達の仲間づくり、交流の場としてご利用ください。 **持ち物**母子健康手帳	なし

注１）母子健康相談については、実施日の１週間前までに電話で申し込みください。また、効果的に参加していただくため、対象となる乳児以外の小さなお子様を連れての参加は遠慮してください。
注２）母子健康相談の対象となる乳幼児用のおむつ・調乳用のお湯などは、各自で持参してください。

おとなの健康相談

種　別	と　き	ところ	受付時間	対象および内容
いきいき3p ちょっと気軽に **お立ち寄り健康相談**	３月10日㈫	保健センター	９：30～11：00	**対象**成人 **内容**血圧測定、生活習慣病予防・バランスの良い食事のとり方などの相談 ※気軽にお立ち寄りください！ ※奇数月のみの開催になります。
家族のつどい	３月26日㈭		14：00～16：00	**対象**統合失調症の疾患を持つ患者の家族 **内容**統合失調症の疾患を持つ患者の家族が悩みを語り合い、気持ちを分かち合う会です。

※保健センターの駐車場は数に限りがありますので、ご了承ください。