

認知症を予防する3つのポイント

①人と関わりを持つこと

コロナ禍でなかなか家族と会えなくなった中、電話で話すだけでは気づかない変化があるかもしれません。普段私たちが診察室で数分間お話すだけではなかなか気づかないこともあります。

日頃からいろんな人と関わりを持っておき、変化にいち早く気づいてもらえるきっかけを増やしましょう。社会交流が認知症の予防になることもわかっています。特に独居世帯の割合が高い本町では、できれば元気なうちからそのような関わりを持っておくことが理想です。

②高血圧・糖尿病・喫煙は認知症につながります

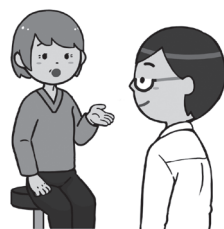
高血圧、糖尿病などの疾患や喫煙は脳血流を低下させ、認知症になりやすいことも明らかになっています。

認知症の予防のためにはこれらをきちんと治療することが大切です。



③内服薬への注意

内服薬にも注意が必要です。睡眠薬や安定剤などの中には認知機能の低下に影響を及ぼすものがあり、本当に必要な薬かどうか、今一度主治医とご相談いただけたらと思います。



最も重要なことは、早めに症状に気づき早期受診につなげることです。

！こんな症状が見られると要注意！

- 以前より物忘れが進んだ
- すぐに物をなくすようになった
- 処方された薬が余る、あるいは足りなくなる
- 使えていたコンロやレンジが正しく使えなくなった
- 季節感のない服を着ている
- お金の管理ができなくなった
- 怒りっぽくなった
- 見えないものが見えている
- 冷蔵庫の中に同じものを何個も買っていたり傷んだものが入っているなど



認知症と向き合う皆さんへ

私自身、家族が認知症になり悩んだ時期がありました。認知症の家族会に参加した際、悩みを一人で抱え込み、言葉にならず涙されている人もありました。認知症という病気は本人・子・婿・嫁・孫・近所の人それぞれがそれぞれの立場なりの悩みがあると思います。認知症予防・治療を行うほか、認知症になっても幸せに生活できる環境作りをしたいと思います。我々の大切な役割だと思います。

本町としても様々な取り組みをしています。ご自身や周りに気になる症状の人があられたら、まずは気軽に相談ください。

診療に関するお知らせ

令和4年4月1日から、婦人科医師が不在となるため、診察及び健診を受けられなくなります。

ご不便をおかけしますがご理解いただきますようお願いいたします。