

高齢者健診

基本チェックリスト⑥

「認知症」をチェック

次の表は、65歳以上の方を対象に実施している高齢者健診の基本チェックリストの一部で、認知症の可能性を調べる項目です。

「認知症」基本チェックリスト		
質問項目 (18~20)		回答
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか	1.はい 0.いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	1.いいえ 0.はい
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1.はい 0.いいえ

※回答で「1」に該当しているほど「認知症」についての問題が多いと考えられています。

認知症とは？

認知症とは、いったん発達した知能が、脳や体の病気によって、普段の社会生活に支障をきたす

までに低下した状態をいいます。

この状態は一時的なものではなく継続してみられ、記憶力、見当識（時間、場所、人を識別する）、判断力、計画力などに問題がおきてきます。

「物忘れ」と「認知症」のちがいは？

◆病気ではない「物忘れ」
「この人の名前はなんだったか？」と、なかなか思い出せないのは加齢による物忘れです。

◆「認知症」

「この人しらん。誰？」など、物事がすつぽり抜ける状態は認知症の可能性があります。

認知症のサインに注意！

認知症は、症状が軽い段階で医療機関にかかり、適切な治療やケアを行うことで症状を軽くしたり、進行を遅らせることのできる病気です。「最近の出来事が思い出せない」な

どの気になる症状があれば「年だから」「たまたま体調が悪い」などと思わず、医療機関を受診しましょう。

認知症を予防するには、毎日の生活をどう過ごすかが大切です

◆有酸素運動をしましょう

ウォーキングや体操、サイクリングなどの有酸素運動は脳の血流を増やすことなどから、認知症の発症リスクを低くします。

◆野菜を食べましょう

野菜や果物に含まれるビタミンEやC、βカロテンの抗酸化作用が認知症の発症リスクを低くします。

ビタミンC

レモン・イチゴ・ジャガイモ・サツマイモなど

ビタミンE

カボチャ・春菊・アボカド・玄米・ピーナッツなど

Bカロテン

青ねぎ・オクラ・カボチャ・小松菜・ニラなど

◆魚を食べましょう

イワシ、サバ、カツオなどの青魚に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)などの不飽和脂肪酸には神経伝達や血流をよくする働きがあります。

◆脳を活性化しましょう

脳を活発に使用している人は認知症になりにくいことが分かっています。積極的に外出して会話を楽しんだり、熱中できる趣味をもつことで記憶力や計画力、思考力などが鍛えられ、認知症の発症を遅らせる効果があります。

◆ユーモアと、ときめきを

笑うと気持ちが明るくなります。人を笑わせようと考えることは脳の活性化につながります。芸能人でもドラマでもなんでもかまいません。ときめいて、ドキドキすれば脳の活性化まちがいなしです！

当直医療機関一覧表

月	日	四万十市		宿毛市	
4月	13日(第2日曜日)	こいけクリニック	☎35-5112	筒井病院	☎0880-66-0013
	20日(第3日曜日)	四万十市民病院	☎34-2126	奥谷整形外科	☎0880-63-1202
	27日(第4日曜日)	さたけ小児科	☎37-2255	大西内科胃腸科	☎0880-63-1267
	29日(昭和の日)	小原外科胃腸科	☎35-0108	清谷医院	☎0880-63-2302
5月	3日(憲法記念日)	幡多病院	☎34-6211	いなげ胃腸科内科	☎0880-62-1113
	4日(みどりの日)	四万十市民病院	☎34-2126	大井田病院	☎0880-63-2101
	5日(こどもの日)	大野内科	☎37-5281	川村内科クリニック	☎0880-66-2911
	6日(振替休日)	山下整形外科	☎34-0511	幡多けんみん病院	☎0880-66-2222
	11日(第2日曜日)	竹本病院	☎35-4151	聖ヶ丘病院	☎0880-63-2146

※当直医は変更になる場合がありますので、あらかじめ確認してから受診してください。