

町総合保健福祉センターからのお知らせ

生活習慣の改善を心掛けることで 予防できる認知症発症のリスク

◆高齢化率が高い本町は認知症も増え続ける可能性が大

イギリスでは、20年間で認知症が3割減ったという統計の結果が、昨年発表されました。認知症が増え続けている日本は、ほかの先進国に比べて医療・介護給付費の増加は進み、それを支える若い世代は減るといって最も悲惨な2050年を迎えると言われています。高齢化率が高い本町においても、危機がすでに想像できます。

◆血管障害の予防で、認知症発生のリスクを低減

具体的に、イギリスではなぜ認知症を減らすことができたのか。

それは、「血管障害の予防」によって可能となりました。

認知症は、①脳の神経細胞に老廃物がたまる、②脳血管の血流障害の重なりで、5+5+10ではなく、5×5+25と掛け算方式に進行していくことが分かりました。脳にはリンパ管がないため、余分な老廃物は血管の拍動（脈拍）のみで排出しなければなりません。よって、脳の血管が元気でないとますます老廃物がたまりやすくなります。老廃物がたまると、脳の神経細胞が変化します。

例を挙げると、脳にしみができると、糸くずが付く状態となります。そうすると、最終的には脳の神経細胞が死んでしまい、脳が萎縮し

小さくなり、物忘れなどの認知症の症状が現れます。

血管をしなやかに保ち、脳の血液循環をよくすれば、脳の老廃物は脳の下水管である、血管と血管周囲を介して排せつされます。生活習慣の改善を心掛けることで予防できる認知症もあるのです。

◆生活習慣を改善し、血管を健康に保つことが重要

また、イギリスの研究では、認知症の発症を5年遅らせることができる、有病率を50%減らすことができますということが明らかになりました。

例えば、今70歳の人が10人いて、その10人すべてに生活習慣病があり健診結果の改善が見られなければ、血管障害が進み10人すべてが5年後に認知症になります。このコラムを読んで、生活習慣の改善に取り組んで、健診結果も良好と

なれば、認知症の発症スピードをゆっくりにすることが可能となります。5年後に5人は認知症にならないという考え方は、皆さんも、5年後に認知症を発症しない10人のうちの5人になれるよう、健診結果で血管の状態を確認してみましょう。

●健診結果のチェック項目

- ・BMI（肥満指数）25未満
- ・中性脂肪150mg/dl未満
- ・HDLコレステロール（善玉）40以上
- ・HbA1c（過去1〜2か月の血糖の状態）5・6未満
- ・空腹時血糖値110mg/dl未満
- ・LDLコレステロール（悪玉）120mg/dl未満
- ・血圧の収縮期（上の血圧）140mg/dl未満、拡張期（下の血圧）90mg/dl未満

◆発症してからは遅い認知症は若いときから対策を

認知症の発症予防には、高齢になつてからではなく、子どもたちの世代・働き盛りの世代から健診で自身の生活習慣病の有無を確認し、必要時は治療・生活習慣の改善に取り組み、健診結果の悪化を防ぐことが必要です。それによって、血管を守っていくことが可能となります。

あゆみだよりの話 認知症

このコーナーでは、毎月、町総合保健福祉センター職員である保健師、社会福祉士などが、健康や福祉、介護、健康診査などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は
清田 真理 保健師

生活習慣改善で脳の血管を健やかに保つことで、認知症を予防できる可能性が高くなることが近年の研究結果で分かってきました。健診結果を基にして健康状態をチェックし、生活習慣病と認知症の発症のリスク低減に取り組みましょう。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



吉住 ^{るか} 瑠華 ちゃん (2歳)

尚真 ^{しょうま} くん (5か月)

父・治樹 さん 母・佳奈 さん
(緑町区)

兄弟仲良く育ててね!!



山下 ^{れんじ} 煉二 くん (7か月)

父・祐二 さん 母・愛 さん
(辺場区)

お姉ちゃん、
いっぱい遊んでね♡



池上 ^{そうすけ} 颯介 くん (8か月)

父・浩二 さん 母・亜衣 さん
(緑町区)

いっぱいあそぼうね!

Child-Care

12月の子育て支援カレンダー

○ 甲佐保育園 096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 若草保育園 096-234-0013

5日(金) クリスマス飾り作り

19日(金) ミニ発表会を見よう

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 竜野保育園 096-234-0519

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 乙女保育園 096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 緑川保育所 096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 地域子育て支援センター (竜野保育園内) 096-234-0305

1日(月) ブロック遊び

3日(水) 製作遊び

5日(金) 戸外遊び

8日(月) 積み木遊び

10日(水) クリスマスリース作り

12日(金) 散歩

15日(月) ままごと遊び

17日(水) 誕生会参加(要予約)

19日(金) シール遊び

22日(月) 年賀状作り

24日(水) クリスマス会参加(要予約)

26日(金) 戸外でボール遊び

育児相談(月～金曜日)

体験保育(午前9時30分～正午)

12・1月の保健活動

● 会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月児健診

12月18日(木) 午前9時

1月15日(木) 午前9時

+ 7か月児健診

12月18日(木) 午前10時

1月15日(木) 午前10時

+ 10か月児教室

12月5日(金) 午前9時30分

+ 1歳6か月児健診

12月2日(火) 午後1時

+ 3歳児健診

12月2日(火) 午後1時20分

+ BCG予防接種

1月13日(火) 午後1時30分

● お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先
町総合保健福祉センター

● 健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先

・町総合保健福祉センター
・町地域包括支援センター
(町総合保健福祉センター内)

☎096-235-8711

✉klg113@town.kosa.lg.jp

● 行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。