

認知症を予防しよう

～「認知症になるのを遅らせる」「進行を緩やかにする」ために～

認知症は、誰にでも起こりうる脳の病気です。さまざまな原因で脳の働きが悪くなり、記憶力や判断力が低下し、日々の生活のしづらさが現れてきます。現在、認知症に対する完全な予防法はありませんが、生活習慣病の予防、脳の活性化、体調を整えることなど、認知症になるのを遅らせる、進行を緩やかにする方法は徐々に分かってきました。できることからぜひ実行してみてください。

認知症予防 7つの ポイント

1 水分

1日1,500mlは取りましょう。水が細胞を活性化させ、身体と意識の両面を活性化させていきます。



*心臓・腎臓などの病気により水分・食事制限のある方は、主治医によくご相談ください。

2 食事

おかずにたんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品など)を取り入れましょう。栄養が十分取れていないと、体力が低下して疲れやすくなり、活動意欲も低下します。

3 排便

3日以上ためないようにしましょう。便秘になると、イライラしたり不快な気分になるなど、精神状態に影響を与えることがあります。



4 運動

自分にあった運動で体を動かしましょう。運動習慣は血管を若々しく保ち、脳を守ります。筋肉(骨格筋)からは脳の神経細胞を育てる成分が分泌されることが分かっています。



5 外出

1日1回は外出をしましょう。閉じこもりがちになると、生活が不活発になり脳や心身の衰弱を招きます。外出の機会を増やして人との交流を持ちましょう。

6 趣味

趣味をつくりましょう。新しいことを始めると、脳の刺激にもなります。



7 交流

人と交流しましょう。人と話すなど口を動かす機会が増えると脳の活性化にも役立ちます。



参考文献：竹内孝仁「家族で治そう認知症」

町立図書館特設(認知症コーナー)のお知らせ

((認知症に関する本などを展示))

9月は、認知症の正しい知識や理解を深めるための啓発月間です。この期間、図書館の協力により「認知症コーナー」を設置し、認知症に関する本を紹介しています。ぜひ、認知症について考える機会にしてみてください。

- 場所：町立図書館本館、大正分館
- 期間：9月1日(金)～9月30日(土)
- 内容：認知症に関する図書の紹介・貸出、認知症に関するパンフレット配布など



【お問い合わせ先・認知症の相談窓口】
 高齢者支援課 地域包括支援センター ☎22-3385
 地域包括支援センター大正支所 ☎27-1212
 地域包括支援センター十和支所 ☎28-5518

水痘 [みずぼうそう]に 気をつけて！



須崎福祉保健所管内で、水痘(みずぼうそう)が流行しています！この病気は、水痘帯状疱疹ウイルスによって引き起こされる発疹性の病気です。潜伏期間は2週間程度とされています。発疹が現れる前から発熱が認められ、典型的な症例では、発疹は、紅斑(皮膚が赤くなること)から始まり、水疱、膿疱(粘度のある液体が含まれる水疱)を経て痂皮化(かさぶたになること)して治癒するとされています。

水痘は主に小児の病気ですが、9歳以下での発症が90%以上を占めるとされています。小児における重症化は、熱性けいれん、肺炎、気管支炎などの合併症によるものです。成人に水痘が発症した場合、水痘そのものが重症化するリスクが高いとされています。

どうやって感染するの？

患者の咳やくしゃみのしぶきに含まれるウイルスを吸い込むことによる空気感染や飛沫感染、水疱や粘膜の排出物に接触することによる接触感染により感染します。

予防方法は？

水痘ワクチン1回の接種により重症の水痘をほぼ100%予防でき、2回の接種により軽症の水痘も含めてその発症を予防できると考えられています。定期接種は、1歳の誕生日の前日から3歳の誕生日の前日までの方が対象となっています。

【お問い合わせ先】 健康福祉課 ☎22-3115

日本脳炎 ウイルス感染に 注意しましょう！



～お子さんが蚊に刺されないよう注意しましょう！～

日本脳炎とは、日本脳炎ウイルスの感染によって起こる脳やせき髄などの疾患です。感染してもほとんどの人が無症状に終わりますが、100～1,000人に1人程度は頭痛、嘔吐、意識障害、けいれんなどの症状を示す「急性脳炎」を発症します。発症すると20～40%の人が亡くなり、命をとりとめても多くの場合、脳の障害が残ります。

高知県衛生環境研究所において、県内で飼育されているブタの血液検査を行ったところ、検査したブタの50%以上が日本脳炎ウイルスに感染していました。この調査結果から、県内のブタやイノシシなどの間で日本脳炎ウイルスが流行していることが考えられます。

どうやって感染するの？

人から人への感染はなく、ブタなどの体内でウイルスが増殖した後、そのブタを刺したコガタアカイエカ(水田などに発生する蚊の一種)に刺されることで感染します。

予防方法は？

- 1 野外で活動する際は皮膚の露出を避け、防虫スプレーなどにより蚊に刺されないよう注意しましょう。
- 2 予防接種を受けましょう。
※標準的には3歳で2回(6日から28日までの間隔)、4歳で1回(2回目の接種から1年程度の間隔)接種し、9歳で4回目の接種します。
- 3 十分な栄養を取り、過労を避けましょう。

【お問い合わせ先】 健康福祉課 ☎22-3115

犬・猫の飼い方について



生き物を飼う責任を持ち適切に飼いましょう。犬猫の繁殖効率はとても高いので、今以上に飼うことができないならば不妊去勢手術をして安心できる飼育をしませんか。