



医



からだにいいはなし

認知症のおはなし

7月号では、認知障害を起こす疾患をいくつか紹介しました。

しかし4月号で紹介した4種類の疾患、アルツハイマー病(AD)、血管性認知症(VD)、レヴィー小体病(DLB)、前頭側頭型認知症(FTD)などの疾患は現在のところ劇的にききめのある薬がないのですが早期に診断して治療していくことは重要です。

では、具体的にどんな症状が出て来れば認知症の発症を疑って医療機関を受診したらいいでしょうか。

まず、一つ大事なことは認知症には「中核症状」と、「周辺症状」があるということです。中核症状というのは認知症が進行してくると必ずみられる症状で、記憶障害、見当識障害、実行機能障害、失語、失行、失認などですが、簡単に言いますと同じことを繰り返し尋ねたり、自分がどこにいるかわからない、今が何時なのか判らない、目的にあった買い物が出来なくなる、言葉が出てこない、物の使い方がわからなくなる、住み慣れたところで道に迷ったりなどの症状です。

このような症状で、現在アルツハイマー病(AD)に対しては薬が使えます。最近新しい薬も出ました。

四万十町国保大正診療所

山本洋・高芝俊二・大川剛史

熱中症を防ごう！

節電の夏。今年は例年以上に熱中症になる人が多いようです。熱中症を予防し、暑い夏を乗り切りましょう。

熱中症は、高温によって体温の調節機能が異常をきたし、体内の水分や塩分のバランスが崩れて起きる障害です。

特に体温調節機能が未発達な「幼児」や体温調節機能が衰えてくる「高齢者」は、季節を問わず注意が必要です。また「肥満」の人も深部体温が下がりにくいいため気をつけましょう。



【熱中症の予防】

睡眠や栄養を十分にとる。

体調不良の時に、暑い外を歩いたり運動をしない。

風通しのよい、吸湿性のある服を着る。汗をかいた服は着替える。

外出時は帽子や日傘を使用し、時折涼しい木陰や冷房のある場所で休息する。

こまめな水分摂取と発汗時の塩分補給

普段から意識してこまめに水分をとりましょう。1日1.5～2リットルが目安です。但し、カフェインを多く含むコーヒーやビールなどのアルコールは、利尿作用があり、体内の水分を排泄して逆効果です。

大量に汗をかいた時、塩分補給はスポーツドリンクの他、梅干しをかじったり、味噌汁やスープも効果的です。



【熱中症から命を救う応急処置】

(軽症) めまいや立ちくらみの症状
水分・塩分を補給しましょう。

(中等症) 頭痛、吐き気、だるいといった症状
涼しい場所で足を高くして休息し、水分・塩分を補給しましょう。冷たいタオルなどで首周り、脇の下、太ももの付け根を冷やします。

(重症) 高体温・意識不明、ひきつけ
救急車を呼んでください。待つ間、冷たいタオルなどで首周り、脇の下、太ももの付け根を冷やします。



【お問い合わせ先】 健康福祉課

22-3115