

# 認知症の「予防」について

認知症は、いろいろな原因で脳の働きが悪くなったために記憶力や判断力などが低下し、日常生活に支障が出てくる状態です。認知症は誰でもなる可能性があり、家族や身近な人が認知症になることを含め、多くの人にとって身近なものとなっています。

現在、認知症に対する完全な予防法はありませんが、「認知症になりにくくする」「認知症になっても進行を緩やかにする」方法は徐々にわかってきました。日ごろからできる認知症予防のための生活習慣を心がけてみませんか。



## 認知症の予防のポイント

### 1. 水分

1日1.5ℓは水分を取るようにする。

※心臓病・腎臓病などで水分制限がある人を除く。

### 2. 食事

おかずにたんぱく質を取り入れた内容にする。

### 3. 排便

3日以上ためないようにする。

### 4. 運動

近所への散歩を行うなど筋力維持をする。

認知症の人とその家族を応援する

## 「しまんとオレンジカフェ」新規開設の紹介

認知症の人やその家族を支える地域づくりを目指して、認知症の正しい知識の啓発や参加者同士の交流を目的に、「しまんとオレンジカフェ」を開設しています。認知症の相談や情報提供も行っていますので、お気軽にご利用ください。

しまんとオレンジカフェ  
結いの里 ☎22-8688  
場所：四万十町影野80番地イ  
日時：毎月第3日曜日  
8：30～11：30



<結いの里 外観>



<カフェの様子>

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止する場合があります。

お問い合わせ先

地域包括支援センター ☎22-3385  
地域包括支援センター西部支所 ☎27-1212

## 健康のしおり

今回は、冬季に増加する(危険性が増す)「**脳血管疾患**」について。

### どんな症状が出るの？ 対応は？

	症状	対応
前ぶれの症状	頭痛、めまい、舌のもつれ、手足のしびれ など	異常に気付いたら、早めに病院受診をしてください。
典型的な症状	腕や足(片方の手足が動かなくなる、しびれる)顔(顔の半分が動かなくなる)言葉(呂律が回らなくなりうまく言葉を発することができない)	すぐに救急車を呼んでください。 (近年は「血栓溶解療法」による治療が効果を上げていますが、この治療は症状が出てから4時間半以内でないと使うことができません)

### 冬季に急増する脳血管疾患にご注意!

一段と冷え込む朝方に対し、昼間は気温が上昇するなど、この時期は昼夜の気温差が大きく、脳血管疾患のリスクが上昇すると言われています。急激な温度差に注意し、水分不足による脱水症状には特に注意しましょう。

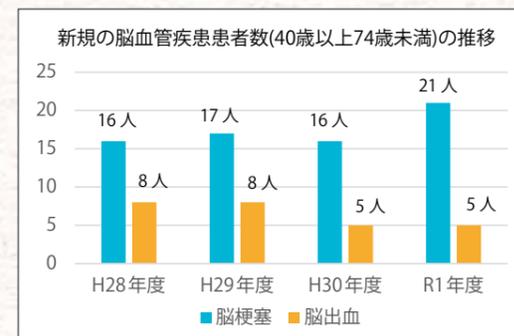
### 脳血管疾患って？

脳血管疾患とは、脳血管のトラブルによって、脳細胞が壊れてしまう病気の総称です。介護が必要になった原因としても脳血管疾患は高い割合を占めます。

脳梗塞：脳の血管が詰まって、酸素などが行き渡らなくなり、脳の細胞が死んでしまう  
脳出血：「頭蓋内出血」脳の中の細い動脈が破れる「くも膜下出血」脳の表面を走る大きな動脈にできたこぶが破れる



### 四万十町の脳血管疾患患者の状況



出典：国保データベース(KDB)より医療費30万円以上のレセプトを抽出

このグラフは、当町の国保被保険者(40歳以上、74歳未満)のうち、脳血管疾患を新たに発症した人数を表したグラフです。

比較的若い年齢層でも毎年、25人前後の方が、脳血管疾患を発症していることがわかります。

脳血管疾患を引き起こす危険因子として、主に高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満などがあり、生活習慣としては喫煙、大量飲酒などが挙げられます。

健康状態を確認する「特定健診」や、日ごろの「定期受診」がきちんとできているか、また、減塩など食事の工夫や運動(病気にならないための予防対策)ができていないか、今一度振り返り考えてみましょう。

【お問い合わせ先】 健康福祉課 ☎22-3115

## 90秒で読めちゃう連載防災コーナー!

# 有備無患

ゆうびむかん

連載第9回

## 南海トラフ地震臨時情報をご存知ですか？

南海トラフ地震臨時情報とは、想定震源域で異常な現象が発生し、地震発生の可能性が日ごろよりも高まっていると判断された場合に気象庁から発表される情報です。とても複雑な情報となっていますのでこれ機にしっかり理解しておきましょう。

発表基準は3種類

発表後、1週間は南海トラフ地震発生に注意!

以下の3つのうち、いずれかの異常現象が発生した場合に発表されます。

**パターン① 半割れ**  
南海トラフ沿いの東側が先に揺れる ※M8の大規模地震発生

**パターン② 一部割れ**  
南海トラフ沿いのどこかが揺れる ※M7の地震発生

**パターン③ ゆっくりすべり**  
※どこもまったく揺れてはいない

## 実際、四万十町はどうなるが？ 要警戒は[パターン①半割れ]

特に以下の対象の方は要注意!

①沿岸部に居住する方

▶大津波警報発表により避難指示(緊急)を発令  
▶その後、警戒レベル3避難準備・高齢者等避難開始を発令

②耐震性の不足する住宅に居住または急傾斜地の崩壊の恐れがある範囲に居住している方

▶自主避難を呼びかけ  
※自主避難先は事前にお知らせします。

どうやってこの情報を得るの？

気象庁が発表し、テレビ スマホ ラジオ 野外交渉機 などから収集可。

どう気をつけたらいいの？

約1週間は地震発生確率が高くなるのがポイント。

事前の避難と日ごろの備えの強化を!

⚠臨時情報が発表されていなくても、地震は突発的に発生します。

# B型肝炎 給付金について

無料個別相談会

日程・会場  
1/30 (土) 四万十市立文化センター 1階 小会議室(3号室)

完全予約制 ☎  
0120-013-621  
<ご予約受付時間>  
平日 9:00~18:00  
個別面談なので、他の方と顔を合わせることはありません。

対象者 昭和16年7月2日~ ※ご遺族の方も給付金請求できます  
昭和63年1月27日 生まれ  
給付金 50万円~ ※病態に応じて給付金等の内容が異なります  
3,600万円 ※訴訟実費別途  
弁護士費用 着手金・相談料 無料 成功報酬制 ※訴訟実費別途

弁護士法人 弁護士 榎野 一「あいほ こういち」東京弁護士会所属 登録番号35029  
プレシャス総合法律会計事務所  
〒790-0001 東京都新宿区四谷4-3 福屋ビル6-A【営業時間】平日 9:00~18:00  
TEL 03-5363-6333 E-mail: info@precious-law.jp  
FAX 03-5363-6334 http://precious-law.jp/

無料電話相談も  
同時受付中! お気軽にお電話ください

【お問い合わせ先】 危機管理課 ☎22-3280

次回

ママ必見! 守りたい、赤ちゃんの防災