

やっばい  
**元気がよか!**

**認知症と生活習慣病、そして最近の検査方法**

市立病院 臨床検査室長  
中屋敷一美さん

厚生労働省の推計によると、2012年時点で65歳以上の認知症の人は、全国で462万人。7人に1人が認知症にあたとされています。さらに、2025年には5人に1人が認知症になるという推計も示されています。こうした中で、認知症の発症や進行に関する病態も次第に明らかになってきており、日常の食事をはじめとする生活習慣との関わり的重要性が指摘されています。そのため病院では、認知症予防のために生活習慣病（糖尿病・高血圧・高脂血症など）を診断するための血液検査や頸動脈超音波検査が行われています。また、認知症を早期発見する

ために脳波検査、嗅覚検査、血液バイオマーカー（※）も行われています。今後、新たなバイオマーカーが登場したり検査方法などが確立されれば、認知症の発見も今以上に早まるかもしれないと期待されています。そのため、病院などではさまざまな臨床検査から認知症の診断治療に関する情報提供を行っています。

**認知症の危険度**

上げる↑

糖尿病、高血圧、糖、高血圧、肥満

下げる↓

運動、減塩、禁煙

※バイオマーカー…血液や尿、組織などから調べたデータで病気の変化や治療に対する反応をみる指標のこと

元気の  
**知恵袋**

**日本人の死亡原因第一位は？**

健康推進課  
保健師 篠原早織さん



**が**んです！全国で年間30万人超が、市では4人に1人ががんで亡くなっています。医療の進歩で一部のがんは早期発見・早期治療が可能になってきました。早期発見のためには、がん検診の受診が重要になってきます。

市では、医療機関や集団でのがん検診が始まっています。今年の皆さんのスケジュールにがん検診は組まれていますか？「お金がかかるし…」や「時間がない!」、「面倒くさいなあ」などいろいろな気持ちがあると思いますが、早期発見の第一歩は「検診に行こう!」だと思います。皆さんの「からだやこころの健康」のため、家族のためにぜひ検診を受診しましょう。

検診後の結果について、「精密検査になってしまった」と不安になり、

その後の受診を躊躇される人もいらっしゃいます。詳しい検査をしてみなければ結果は分かりませんし、「自分のがんかもしれない…」という思いを抱えたままの日々は辛いものです。精密検査になったときはできるだけ早く受診しましょう。

国立がん研究センターのホームページに「がんリスクを減らす健康習慣」の紹介があり、以下の通りです。

・禁煙する・食生活を見直す・適正体重を維持する・身体を動かす・節酒する

5つの健康習慣を実践することで、がんになるリスクが低くなるそうです。がんに限らず、健康な生活を送る上で大切なポイントになりますね。特に禁煙はがん予防の大きな一歩です。この機会に生活を変えてみませんか。

福祉情報をお届けします

**社協タイムズ**

**健康と福祉の集い**  
「我が事・丸ごと」ってなんだろう？

少子高齢・人口減少社会という、地域全体が直面する大きな課題を抱えている現代。「ニッポン一億総活躍プラン」には、支え手と受け手に分かれず誰もが役割を持って活躍しましょうと提案されています。そのため市社会福祉協議会では、昨年からの委託を受けている地域力強化推進事業で「健康と福祉の集い」を開催。保健師さんの協力もいただいて地域のサロンや体操教室などを回り、ミニ講座や相談会を行ってきました。

参加者からは、各家庭でそれぞれ心配事や困りごとはあるが、普段は何とか解決できているという話を聞きます。しかし、困りごとが重なってくると家庭だけでは解決できなくなってくるので、ミニ講座や相談会では「解決が困難な状況になる前に気軽に相談してください」と呼びか

けています。そしてサロンなどを回ると、お互いに表情を見て気遣ったり、来ていない人を心配したり、サロンで得た知識を生活に役立てたりと、一人ひとりが役割を持って誰かを支えていることを目の当たりにします。

かつての日本には地域にお互い様の関係があり、家族も人数が多く助け合っていました。地域のつながりが希薄になり、家族の形も変わってきている今こそ、地域に住む一人ひとりや地域の中の福祉施設や多様な団体が協力し合うことが重要です。年齢は関係なく、たとえばは思うように動かなくなっても誰かを気遣い声をかける、誰かを心配して相談先につなぐという行動が、自分の子ども達や家族が暮らしていきたいと思う小林市を育てているのです。



1日350gの野菜摂取で

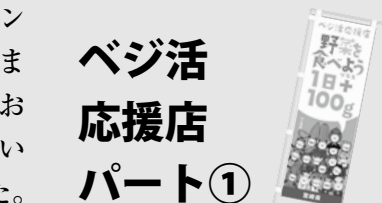
**ベジ活!**

今回は、出の山公園のすぐ近くにあるベジ活応援店の「ツナギーナ」を紹介いたします。約30種類のビュッフェ料理と10種類のピッツアを楽しめます。ピッツアは小さめで、焼きたてを運んでくれるので、その都度オーダーするのがおすすめです。自分たちで作った旬の野菜や地元産の野菜を取り入れた料理を中心にチ

キン南蛮や出の山のマスを使った料理もあり、組み合わせ次第でバランスのよい食事を摂ることができます。「景色を楽しみながら、ぜひお店でたくさんの野菜を食べてほしいです」とコメントをいただきました。ベジ活応援店にランチに行ってみませんか。ランチの後は公園周辺の散策もいいですね。

**野菜ビュッフェ ツナギーナ**

- ◆住所 小林市南西方 1073-7
- ◆営業時間 11時30分～14時（70分時間制限あり）
- ◆営業日 土日祝
- ◆問 22-0503
- ※ホームページ Facebook あり



【問】 ●健康推進課：Tel 23-0323 Fax 23-0325 ●小林市立病院：Tel 23-4711

●長寿介護課：Tel 23-1140 ●市社会福祉協議会：Tel 23-3466