

今月の担当
保健師
宮本 幸世

生活習慣病と認知症



平成25年度の厚真町国民健康保険加入者の特定健診およびレセプトデータを分析すると、「糖尿病（高血糖）」や「高血圧」の有所見者が多いことが見えてきました。「広報あつま」平成27年1月号でも厚真町民に糖尿病有所見者が増えている状況をお知らせしたところですが、最近の研究で、糖尿病や高血圧が認知症と大きく関連していることが分かってきました。



糖尿病（高血糖）の方は
アルツハイマーの発症リスクが高くなる

内臓脂肪の蓄積や高血糖状態が続き、インスリンの働きが悪くなると、アルツハイマー型認知症の原因と言われているβ-アミロイド（蛋白質の一種）が

脳にたまり分解できなくなりま
す。そのため糖尿病の人のアル
ツハイマー型認知症の発症リス
クは、血糖値が正常な人より約
4・6倍も高くなっていること
が明らかに
なっ
てきま
した。



高血圧の方は脳血管性認知症発症のリスクが高くなる

福岡の久山町で行われている調査から、高血圧症の人が正常血圧の人よりも脳血管性認知症になるリスクが3・4倍にのぼり、50歳以上64歳以下の中年期で高血圧である人は、さらに高いリスクになることが判明しています。



認知症を予防するには、
まず生活習慣を改善しま
しょう

① 食生活の改善

食べ過ぎに注意し、食べる時は腹八分目。甘いもの、脂っこいもの、しょっぱいものを摂りすぎず、海藻や野菜、果物などバランスよく食べましょう。

また、アルコールは、アルコ
ール性認知症につながるがあり
ます。多量に長年飲酒してい
る人は早めに改善しましょう。

② 日常生活の改善

運動するとなると面倒になるので、こまめに体を動かすことから始めましょう。食べてすぐ横になり寝るなどの習慣があればそれを改善し、日常生活で動くことを意識しましょう。
また、喫煙や睡眠不足も認知症と関係します。禁煙（減煙）や十分な睡眠を心がけましょ

◇ アルツハイマー型認知症 ◇

認知症の中で一番多いとされており、男性よりも女性に多く見られます。脳にβ-アミロイドなどが溜まり、神経細胞が壊れて死んでしまい減っていくため神経を伝えることができなくなると考えられ、徐々に脳が委縮し身体の機能も徐々に失われていきます。
症状の特徴としては、記憶障害や判断力の低下、失認、失行などの見当識障害が起きます。

◇ 脳血管性認知症 ◇

アルツハイマー型認知症に次いで患者が多いとされている認知症です。脳梗塞など脳血管の病気によって脳の細胞に酸素が送られなくなるため、神経細胞が死んでしまい認知症が起こります。女性よりも男性に多く見られ、一進一退を繰り返しながら進行します。
また、障害を起こした脳の場所によって起きる症状が変わりますが、まだら認知症や感情失禁が起こりやすくなります。

今月のつづやき

年末年始、何かと気ぜわしいなか、2016年の干支である「おさるさん」が温泉に入っ
てほっこりしている映像を見ると、心がなごみます。
私も、温泉で痛みやこりを改善すべく湯治をしたいです。

ほけんの
掲示板 2月

二種混合予防接種（ジフテリア・破傷風）

対 象 児

小学6年生

と き	1日(月)、2日(火)
と ころ	あつまクリニック
持 ち 物	母子健康手帳、印鑑
受 付	接種希望当日に、役場町民福祉課で受付を行ってください (受付時間 9:00～11:30、14:00～16:30)

乳児健診

対 象 児

平成27年8月12日～平成27年11月3日生まれ（3～6カ月）、または、平成27年2月12日～平成27年5月3日生まれ（9～12カ月）のお子さん

と き	3日(水)
と ころ	総合ケアセンターゆくり
受 付	個別にご案内します
持 ち 物	母子健康手帳、バスタオル ※9～12か月児のおさんは、歯科相談も行います。歯ブラシをお持ちください。

MR混合（麻しん・風しん）予防接種

対 象 児

①生後12カ月～24カ月までのお子さん
②平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれのお子さん（小学校就学前の1年間にあたるお子さん）
※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。

と き	22日(月)～26日(金) ※25日(木)午後は休診です
と ころ	あつまクリニック
持 ち 物	母子健康手帳、印鑑
受 付	接種希望当日に、役場町民福祉課で受付を行ってください (受付時間 9:00～11:30、14:00～16:30)

母親教室

対 象 児

町内にお住まいの妊婦さんとパートナー

と き	24日(木) 10:00～13:00
と ころ	総合ケアセンター ゆくり
持 ち 物	母子健康手帳、筆記用具
受 付	17日(木)までに町民福祉課にご連絡ください ※体操を行います。動きやすい服装でお越しください。

水痘（水ぼうそう）予防接種

対 象 児

生後12カ月～36カ月に至るまでのお子さん

標準的な接種時期と接種間隔

①初回接種：生後12カ月～15カ月に1回
追加接種：初回接種後6～12カ月後に1回
②接種対象期間内に1回接種
※①②ともに、既に罹患済みの場合や、既定の回数を接種済みの場合は対象外です。
※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。

四種混合予防接種
（ジフテリア・破傷風・百日咳・ポリオ）

対 象 児

生後3カ月～90カ月までのお子さん

標準的な接種時期と接種間隔

初回接種：生後3カ月～12カ月に20日～56日の間隔で3回
追加接種：初回接種終了後から12カ月～18カ月後に1回
※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。
※三種混合予防接種を終了されていない場合は、町保健師にご相談ください。

ヒブ感染症⁽¹⁾ 予防接種
小児肺炎球菌感染症⁽²⁾ 予防接種

対 象 児

生後2カ月～60カ月に至るまでのお子さん

標準的な接種時期と接種間隔

(1)・(2)共通・・・初回接種開始：生後2カ月～7カ月
(1)の追加接種・・・初回終了後、7～13カ月
(2)の追加接種・・・生後12カ月～15カ月
※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。

小児マヒ（ポリオ）予防不活化ワクチン接種

対 象 児

生後3カ月～90カ月までで1期初回および追加に該当するお子さん

標準的な接種時期と接種間隔

生後3カ月～12カ月
※生ポリオワクチンをすでに2回受けている方は、接種の必要はありません。
※できるだけ標準的な接種年齢の間で接種をお受けください。
※不明な点がありましたら、町保健師にご相談ください。
●事前予約が必要です（接種希望日の1週間前まで、電話可）
予約先：役場町民福祉課健康推進グループ（☎26-7871）

共通事項

と き	毎週月曜～金曜 ※木曜日午後および祝日は休診です
と ころ	あつまクリニック
受 付	接種希望当日に、役場町民福祉課で受付を行ってください (受付時間 9:00～11:30、14:00～16:30)
持 ち 物	母子健康手帳、印鑑

苫小牧市夜間・休日急病センター（内科・小児科のみ）

※休日は当番医のほかに、急病センターも診察を受け付けています。

【住所】 苫小牧市旭町2-9-2 ☎0144-32-0099

曜 日	月曜日～金曜日	土曜日	日曜日・祝日
受付時間	19:00～翌朝7:00	14:00～翌朝7:00	9:00～翌朝7:00

2月の日曜・祝日当番医は、情報ひろばに掲載しています。

「苫小牧市医師会ホームページ」にも休日当番医表を掲載しています。
【ホームページ】<http://www.toma-med.or.jp>
また、携帯電話でも休日当番医のWebサイトにアクセスできます。
【携帯電話用URL】<http://www.toma-med.or.jp/phone/>
※ご利用の携帯電話の種類によっては、うまく表示できない場合がありますのでご了承願います。