

あおぞら

リニューアル
第1号



◎特集1

認知症なんて恐くない！

～今日からできる予防と対策～

◎特集2

体験レポート「マンモグラフィ撮影」

認知症なんて恐くない！ 今日からできる予防と対策

◎ 認知症とは？

脳は、人間の活動をほとんどコントロールしている司令塔です。それがうまく働かなければ、精神活動も身体活動もスムーズに運ばなくなり、かつては痴呆症といわれ、認知症とは、いろんな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりしたためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態のことを言います。

認知症高齢者の数はますます増加

65歳以上の高齢者のうち認知症を発症している人は推計15%で、2012年時点で約462万人に上ることが明らかになっています。

2025年、65歳以上の高齢者のうち認知症の人は700万人（5人に1人）に増加すると予測されています。

さらに、認知症予備軍といわれる軽度認知障害（以下、MCI）の人は、認知症の人と同程度いるとも言われています。

現在、認知症は症状の進行を一定期間防ぐ薬はあるものの、根本的な治療薬は未だ開発中です。

大切なのは発症後の治療ではなく、発症前の予防

です。認知症は、なる前に予防しましょう。

◎ セルフチェックしてみよう

私は大丈夫と思っっているそのあなたもまずは、セルフチェックしてみましょう。

認知症リスクチェック15項目

- ① 一度指示されたことを忘れて何度も聞く
- ② 伝言したことがうまく伝わらない
- ③ 電車やバスなどで乗る車駅や降りる駅がわからなくなる
- ④ 会社や家への道順がわからなくなる
- ⑤ 通帳・印鑑・財布をよく失くす
- ⑥ いつも同じ服を着て着替えたがらない
- ⑦ スーパーで何を買おうとしていたかわからなくなる
- ⑧ 家電製品の使い方がわからない
- ⑨ テレビ・新聞を見なくなる、関心がない
- ⑩ インターネット・携帯電話の使い方がわからなくなる
- ⑪ 風呂に入りたくない
- ⑫ 好きな趣味の活動が面倒になる
- ⑬ ガスの火を消し忘れ・水の出しっぱなしをする

- ⑭ 外出そのものが面倒になる
 - ⑮ 頭痛やめまいがある
- さてあなたは幾つ当てはまりましたか？
- 5つ以上当てはまった方は認知症のリスクありと**考えられています。

認知症を招きやすい習慣として、

- **新聞や本をあまり読まない**
- **没頭する趣味がない**
- **運動不足**
- **外出をしない**
- **人とあまり交流しない**
- **歯がない**
- **頭部外傷**

といったことが挙げられます。積極的に新しいことを学ぶ、外出する、人と関わる、歯を大切に、運動するなどの努力をすることで、認知症の発症を予防したり、遅らせたりすることができます。

また、高血圧や高コレステロール血症などの生活習慣病の人には、アルツハイマー病が多いことが分かっており、魚に含まれるEPAやDHAにはコレステロールを減らし、認知症を予防する効果があります。

思い当たるところがあれば、できることから改善してみたいかがでしょうか。

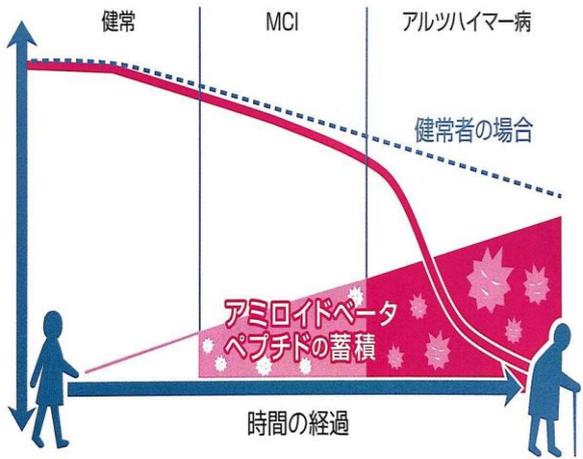
◎軽度認知障害 (MCI) とは？

健常者と認知症の中間の段階を指します。

日常生活に支障がありませんが、そのまま経過すると**約5年でその半数以上が認知症も進行する**と言われています。

最近の研究では、MCIの段階で適切な予防や治療を行えば、**認知症の発症を防ぐことや遅らせることができる**と分かっています。

認知症の中でも最も多いアルツハイマー型認知症は、発症する約20年前から主な原因物質である**アミロイドベータペプチド**が脳内に溜まり始め、認知機能が少しずつ低下していきます。

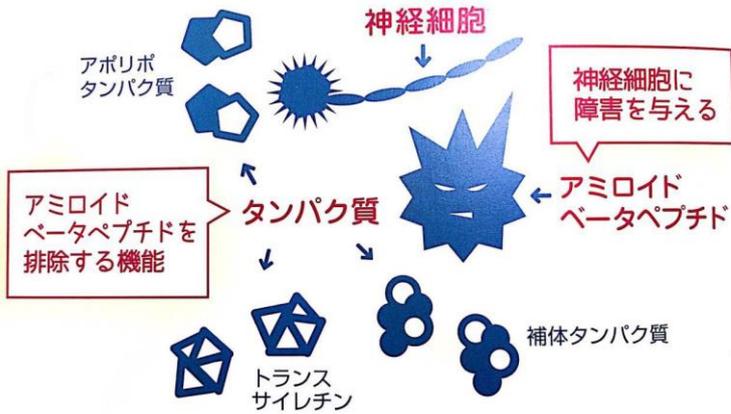


◎早期発見が大事！

当院でも認知症リスクチェックを受けることができます。

検査は、採血のみです。

血液検査によって、MCIのリスクをはかることができます。この検査では、アミロイドベータペプチドを排除する機能を持つ血液中の**3つのタンパク質**を調べることで、MCIのリスクを判定します。



当院でウエルネス認知症リスクチェックを担当している成瀬院長にお話しを伺ってきました。

『物忘れと認知症は違います！』



成瀬院長

『私最近物忘れが酷くて・・・』と話している方は認知症ではありません。認知症の方は忘れていくこと自体を忘れること自体を忘れているのです。だから自分では気づきにくいのです。』と話す成瀬院長。ではどのような方にリスクチェックをおすすめしますかと尋ねたところ

- ◀ 物忘れと認知症の違いが分からない方
- ◀ リスクチェックで5つ以上当てはまる方
- ◀ 家族に認知症の方がいる
- ◀ 将来、認知症になるのでは・・・と不安な方

何事も一人で悩まずに先ずは相談することが不安解消の近道かもしれませんね。少しでも気になっている方はどうぞお気軽に当院窓口へお気軽にご相談ください。早めの予防と対策で認知症になりにくい健康な体づくりを始めましょう。

もっと認知症について知りたい方に朗報です。毎月野村證券にて行っている公開医療講座。五月のテーマは**「あなたは大丈夫？物忘れ？認知症？」**。より詳しい話が聞けるチャンスです。**先着20名**なのでお申し込みお急ぎください。詳しくはポスターまたは受付まで。

特集② 体験レポート!

「マンモグラフィー撮影」

最近、テレビで芸能人や有名人の乳がん報道が相次ぎました。ニュースを見て「がんで怖い」「私は大丈夫かな」と心配になってきている方も増え、今まで以上に乳がんに関心が高まってきているように思われます。とはいえ、実際には知らないことも多く、まだ一歩踏み出せずにいませんか？そこでまずは当院の乳がん検診の流れを簡単に紹介します。

【乳がん検診の流れ】

- ① **先ず予約！** 健診担当までご連絡ください♪
 - ② **視診、触診およびマンモグラフィー撮影**
医師の診察および放射線科にて撮影を行います。※女性の先生もいるから安心♪
 - ③ **読影**
マンモグラフィー読影認定医によるダブルチェック！
 - ④ **結果のお知らせ**
外来を受診して、結果を聞く。
- ※症状があり、気になる方は乳腺外来を受診します。

ところで「マンモグラフィー撮影」って何？どんな風に撮影するの？と気になりますよね。ということで今回はこの「マンモグラフィー撮影」を当院の薬剤師石澤さんが体験レポートしてくれます。



いざ撮影！
※実際は上着を脱いで行う



これが噂の
「マンモグラフィー」



先ずはレントゲン室へ
(あ、女性の技師さんだ♪)



薬剤師 石澤さん



放射線技師 永井さん

の前に立ち、乳房を全体が写るように前に引張り、撮影装置の検査台にのせます。乳房の厚みが均等になるように、乳房を圧迫板で上から圧迫します。少し痛みを伴いますが撮影時間数秒間だけです。

いかがだったでしょうか。「マンモグラフィー」少しイメージできましたか？当院の放射線技師、永井さんにお話しを伺ってきました。

『実際の検査では上半身裸になって乳房撮影装置

実は乳がんは男性にも発症することが稀にあり、男性でも乳がんが疑われる場合は同じように検査を行います。つまり「胸がこんなに小さいワタシでも大丈夫なの？ちゃんと挟めるの？」という心配は無用ですよ。乳がんは早期に見つけて治療すれば命が脅かされる可能性はかなり低くなります。気になる方は先ずは当院にご相談ください。医師や検査技師も女性スタッフがいますので安心ですよ』

デリケートな部分でもあり、検査に行きにくかった方もいると思いますが女性スタッフがいますと分かれば安心ですよ。気になる方はお気軽に受付にてご相談ください。

今年度も乳がん検診が行われます。目黒区は5月、大田区は7月です。詳しくは当院受付にてご相談ください。

第35回 田園調布中央病院 地域医療公開講座

あなたは大丈夫？ 物忘れ？認知症？

平成28年**5月24日** (火)
10:00 ~ 11:00

参加費無料
定員20名

講師
田園調布中央病院
院長 成瀬 博昭



会場

野村證券 田園調布支店 ラウンジ

〒145-0071

東京都大田区田園調布2-62-3 TEL 03-5483-2011 (代表)

※「メゾンカイザー東急スクエアガーデンサイト店」さんの隣に
田園調布支店直連のエレベーターがございますのでご利用ください。

お申し込み・お問い合わせ

☎ 03-3721-7121 (代表)

田園調布中央病院 担当：総務課 中井

電話受付時間：平日 9:00 ~ 16:30 土曜日 9:00 ~ 12:00



※当日撮影した写真は、当施設ホームページを通じて掲載しますのであらかじめご了承ください