

第8回西湊地区健康教室の報告

医療社会事業専門員 上田 竜也

平成28年7月9日(土)、西湊公民館で健康教室を開催しました。

健康チェックでは酸素飽和度、血圧、血糖、体重（体脂肪）、血管年齢、医師や薬剤師による測定値コメント・アドバイスをを行いました。

第一演題は森永神経内科医長により「もの忘れの初期診断－認知症の人とのかかわり方を含めて－」と題して行われました。認知症とは病的なもの忘れで、脳や身体の病気のため記憶・判断力などの低下が起こり普通の生活が送れなくなった状態で、病的ではない単なるもの忘れとは区別されます。2012年の統計では約462万人が認知症、約400万人が軽度認知障害、併せると65歳以上の4人に1人が認知症とその予備軍と言われています。認知症への対応では薬物療法などもありますが家族・介護者の対応が最も重要です。間違ったり意味不明な行動をしても自尊心を傷つけないように叱ったり怒ったりしないようにする、一度にたくさんのお話をするのではなく1つ1つゆっくりと話すようにするなど、接し方の工夫で認知症の方がより穏やかに過ごすことができます。また糖尿病、高血圧、喫煙が認知症発症のリスク因子となっており、健診などでの生活習慣病の早期発見と適切な治療で予防できるかもしれません。

第二演題は村上調剤主任により「生活習慣病について」と題して行われました。生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣がその発症・進行に関与する疾患群のことを言います。生活習慣病の予防のためには運動と食事が非常に重要です。運動では太りすぎでもなく痩せすぎでもなく適正体重（BMI）を意識すること、ストレッチなどの身体活動を10分程度行っていくことなどがあげられます。食事では主食主菜副菜をバランスよく摂り、男性では8g未満、女性では7g未満の食塩摂取量に気をつけることも大切です。生活習慣病では、メタボリックシンドローム、高血圧、脂質異常症、糖尿病について説明があり、いずれの疾患も循環器病や脳血管疾患のリスクとなります。高血圧治療薬、脂質異常治療薬、糖尿病治療薬など多くの薬はありますが、薬だけではなく食事と運動にも十分注意していくことが重要です。

今年も多くの方に参加していただきました。当院はこれからも健康教室や出前講座などでみなさまの健康増進に寄与したいと考えています。



森永神経内科医長



村上調剤主任