

代々木病院の理念

ヒューマニズムにもとづく医療・介護の実践

くらしと健康

No. 617 2019年 3月号 1部60円 友の会会員は会費に含まれています 発行 東京勤労者医療会代々木病院 院長 河邊 博正 〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-30-7 TEL 03(3404)7661 http://www.tokyo-kinikai.com/yoyogi



それって物忘れ？認知症？

表1 認知症と正常老化によるもの忘れとの違い

Table with 3 columns: 認知症, 原因, 正常老化によるもの忘れ. Rows include: 疾患により生じる, 低下, 体験そのものを忘れる, 自立して営むのが困難, 伴うことが多い, あり.

認知症と物忘れの違い... 本人は全... かしいと思っ...

物忘れか認知症か... さて皆さんの中... には「この頃物...

まず相談を... それでは認知症が疑... わしい場合はどうし...

食生活に気をつけましょう... 塩分を控えめに、お酒はほどほどに、バランスのよい食事を心がけましょう。



魚や野菜、果物をたくさん食べましょう。

適度な運動をしましょう。

ウォーキングや体操などの運動を継続的に行いましょう。



生活を楽しみましょう。

本を読んだり趣味に取り組んだり、さまざまな活動とおして生活を楽しみましょう。



人と積極的に交流しましょう。

地域の活動や区市町村が行っている介護予防教室などに参加してみましょう。



高血圧、糖尿など生活習慣病の治療も大切です

いつまでも「無責任」を許してならない... 再稼働に執念を燃やして...

友の会の健康講座... 年11月24日に病院待合室にてこのテーマで講義...

友の会の健康講座... 年11月24日に病院待合室にてこのテーマで講義...

増える認知症患者... 認知症患者さんが年々増加しています。これは世界的な傾向で日本はその最先端です。東京都で...



河邊博正医師

物忘れか認知症か... さて皆さんの中... には「この頃物...

また、忘れ方にも違いが見られます。例えば食事について「そういえば昨日の夕飯は何を食べたかな」という事はよくある事です。しかし、夕食を摂った行為そのものは憶えているものです。認知症ではその行為そのものを忘れてしまいます。結果として「うちの嫁は私に御飯を食べさせない」となる訳です。

は2016年には65歳以上の8人に1人の割合でしたが、2025年には6人に1人になると推計されています。もはや認知症は誰もがなりうる病気です。家族に限ってという事はなく、疑わしい時は躊躇せず周囲の人に相談しましょう。

く気づいていないので、こんなデータがあります。物忘れが心配で一人で病院を受診された133人の方では、4人だけが認知症で、残りの129人は正常でした。一方で家族に付き添われて受診した419人では、6割の236人が認知症でした。

来」がありますので、心配な方は是非一度相談してみてください。認知症に似た症状が出る病気もあります。治療によって治る場合も少なくありません。早期発見、早期受診を心掛けましょう。

最後に予防です。現時点で絶対といったものはありませんが、予防効果の期待できるものがいくつかあります。まずは高血圧症、糖尿病などの生活習慣病をお持ちの方はその治療をしっかり行うことが重要です。そのためには普段の食生活や運動習慣がポイントとなります。

「無責任」である▼米軍が空から投下した焼夷爆弾で10万人以上が殺され、100万人以上が焼け出された史上最大規模の無差別爆撃だった東京大空襲。住民を標的にしたシエノサイドである。この空襲は日本軍が重慶で繰り返した無差別空爆の威力と甚大な被害を参考にしたという。東京大空襲は日本軍が起した戦争がもたらした「人災」であり、「戦災」ではない▼3月11日の東日本大震災と福島原発事故は、環境とともに当たり前の日常生活が破壊され、8年過ぎても当たり前だった環境も生活も取り戻せない人がいる。政治が自然災害と原発リスクへの備えを怠った「人災」である▼大空襲被災者にはなんの国家賠償もない。戦争への本当の反省がないのだ。福島で事故後に原発事故被災者への損害賠償の支給選別、打ち切り、生活支援も打ち切りが行われ、原発の再稼働に執念を燃やしている。まさに「無責任」としか言いようがない。いつまでも「無責任」を許してならない。

自覚や忘れ方が違うのです

友の会の健康講座(昨年11月24日に病院待合室にてこのテーマで講義)で3つの「かく」をお勧めしました。運動をして「汗をかき」、知的活動として「字をかき」、多くの人と触れ合い「恥をかき」です。代々木健康友の会はこの3つの「かく」をすべて実践できる場でもあります。大いに皆さんで集い、一緒に認知症予防に取り組みしましょう。

千駄の萱

3月10日東京大空襲、3月11日東日本大震災と福島原発事故のことは忘れな