

2023 年 12 月 4 日発行 たんご協立診療所 たより

発行 たんご協立診療所 京都府京丹後市大宮町河辺 3368-1 電話 0772-68-5017

久しぶりの

医療懇談会を開催しました 看護師 いしざき まき 石崎 真紀

9 月 26 日（火）峰山町赤坂公民館にて医療懇談会を開催しました。

診療所から看護師 3 名が赤坂区のサロンにお伺いし、女性 13 名の方を対象に「認知症について」のお話や体操を行いました。

看護師 3 名のうち、私を含め 2 名が懇談会未経験者でしたが、参加された皆さんの笑顔とパワーに、緊張もすぐにほぐれ、楽しい時間を過ごすことができました。



今回のテーマは「認知症」

懇談会のテーマは「認知症」でした。お話するにあたって、私自身が、普段仕事をする中で、認知症について感じていること、日々の生活の中で起こる問題など、身近な出来事を中心にお話をしました。（お話の内容は 2 ページに掲載）



お話だけでなく、体を動かすコーナーとして、童謡「あんたがたどこさ」に合わせて体を動かす、「あんたがたどこさ体操」も行いました。

体操の中では、少し難しすぎるかな？と感じる部分でも、参加者のみなさんが完璧にこなされていて、びっくりしました。大勢で体を動かすと、自然と笑顔になり、心も身体もリフレッシュされたようでした。

最後に友の会活動について説明を行い、質問コーナーを含め懇談会は 1 時間程度で終了しました。

短い時間でしたが、参加者の方から「是非また来てください」と温かいお言葉を頂くことができました。

たんご協立診療所では、皆さんの「健康づくり」のために、医療懇談会を開催しています。テーマは様々、場所も公民館や自宅など、規模もいろいろです。ご要望がありましたらお気軽にご相談ください。

“認知症”ってどんな病気？

認知症とは、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることにより、日常生活に支障がある状態のことを言います。

年を重ねると、誰でも記憶力の低下や、判断力の衰えがみられるようになり、物忘れも次第に多くなってきます。もしかして認知症？と心配になる方もおられるかも知れません。加齢による物忘れと認知症はどこが違うのでしょうか。

たとえば、加齢による物忘れは、夕食のメニューを忘れることはあっても、ご飯を食べたこと自体を忘れることはありません。コンロの火を消し忘れることはあっても、消し忘れた火をどうしてよいかわからない、ということはありません。また、認知症は、加齢による物忘れと異なり、日常生活に支障をきたす点が、大きな違いです。



“認知症”のサイン

診療所に通院されている患者さんで、“気になるなー”と思う場面があります。

- ・ 保険証や診察券、お金を忘れる（持ってこようという認識がない）
- ・ 診察日を間違えて来られたが、間違えたという認識がない
- ・ 今まで飲めていた薬が飲めず、手持ちの薬が残ってくる
- ・ 身だしなみに気をつかわなくなった
- ・ 夏場でも厚着など、暑さ寒さに鈍感になる

上記の患者さんたちが、必ずしも認知症とは限りませんが、こういった日常のちょっとした問題の中に、認知症の症状が現れている可能性もあります。認知症の早期発見のためには、さまざまな場面での気づきが重要です。地域では、近所の家のポストに配りものがたまってくる、ゴミ捨てができていない等の問題が目立ってくる場合もあるでしょう。

認知症が気になったら



認知症は、ご自身で気がづく場合もありますが、家族や友人、近所の人気がづく場合もあります。他人から「もしかして認知症じゃない？」と言われたりすることもあるかもしれません。そんな時、素直に受け入れることも大切ですし、そんな話ができる家族や友人、知人が周りにいるとよいと思います。

認知症は早期に発見し、適切な対応をとることで、治療したり、進行を抑えたりすることが可能です。

適切な治療を受けるためには、認知症の専門医にかかるのが理想です。物忘れ外来、認知症外来、精神科、神経内科などの診療科で診察を受けることができます。

いきなり専門医にかかることに抵抗があるという方は、まずは診療所へご相談ください。必要に応じて専門医を紹介させていただきます。他にも、市役所の「地域包括支援センター」に相談することもできます。

2025年には認知症患者が700万人に達するともいわれています。65歳以上の5人に1人、国民17人に1人が認知症になるという計算です。身近な問題と認識し、予防と早期発見、早期治療を心がけましょう。

がんの予防と検診

日本人が一生のうちにがんと診断される確率は 2 人に 1 人と言われており、がんは誰もがかかる可能性のある病気です。

がんは 1981 年から 40 年以上、日本人の死因の第一位となっています。また、部位別では、大腸がん、肺がん、胃がんにかかる人が多く、死亡数についてもこれらのがんの順位が高くなっています。

かつて、がんは「不治の病」と言われていましたが、現在では克服することができるようになってきました。がんは初期のうちは自覚症状がほとんどないため、発見が遅れがちです。自覚症状がなくても定期的にがん検診を受けましょう。そしてもし精密検査が必要と判定されたら、必ず検査を受けるようにしてください。大腸がん検診で便潜血陽性と判断されたにもかかわらず、大腸内視鏡検査による精密検査を受けられない方が約 3 割に上るとされています。せっかくの早期発見・早期治療により、がんが治るチャンスを逃さないようにしましょう。

	罹患数(2019)*1	死亡数(2021)*2
1 位	大腸がん	肺がん
2 位	肺がん	大腸がん
3 位	胃がん	胃がん
4 位	乳がん(女性)	膵臓がん
5 位	前立腺がん	肝臓がん

*1：全国がん罹患センター *2：厚労省人口動態統計

当院でも便潜血検査を実施しております。
ご希望の方は診察時にご相談ください。



40歳以上の男女
1年に1回

大腸がん検診

**早期発見で
100%近く完治します**

食生活の欧米化で大腸がんにかかる人は増加傾向です。40歳代から増加し始め、高齢になるほど多くなります。大腸がんは早期に発見できれば、内視鏡的切除や手術などで100%近く完治できることが分かっています。

検査内容 便潜血検査 (検便)

- 採便容器をもらい、2日分の便を自分で取って提出するだけのカンタンな検査です。
- 大腸内の出血の有無を調べます。

がんを防ぐために今日から始める12か条

① たばこは吸わない	⑦ 適度に運動
② 他人のたばこの煙を避ける	⑧ 適切な体重維持
③ お酒はほどほどに	⑨ ウイルスや細菌の感染予防と治療
④ バランスのとれた食生活を	⑩ 定期的ながん検診を受ける
⑤ 塩辛い食品は控えめに	⑪ 身体の異常に気がついたらすぐに受診
⑥ 野菜や果物は不足にならないように	⑫ 正しいがん情報でがんを知る

年 末 年 始 診 療 体 制 の ご 案 内

年末 12月29日(金) から年始 1月3日(水) まで休診します。
尚、1月4日(木)から通常通り診療を行います。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

木	金	土	日	月	火	水	木
28	29	30	31	1	2	3	4
通常 通り	休 診	休 診	休 診	休 診	休 診	休 診	通常 通り

「現行の健康保険証を残してください」 の署名にご協力ください。

政府は2023年6月に、現行の健康保険証を2024年秋に廃止、マイナンバーカードに一本化する法案を可決成立させました。しかし、誤登録や情報漏えい、「資格無効」と表示される等、マイナンバーカードでの受診によるトラブルが続出し、多くの患者・国民が不安を抱えています。また、健康保険証が廃止されれば、マイナンバーカードを持たない人は公的保険診療から遠ざけられる結果となりかねず、国民皆保険制度の下で守られている国民の命と健康が脅かされます。国民も、患者も、医療機関も望んでいないマイナンバーカードとの一本化はただちにやめて、現行の健康保険証を残してください。

ぜひこの署名にご協力ください。



尚、署名用紙は待合室の署名コーナーに置いてありますのでご協力ください。また、持って帰って頂いてご家族、お知り合いなどに広めていただければありがたいです。