

「もしかして？」が未来を守る 「軽度認知障害(MCI)」 を知っていますか？

軽度認知障害(MCI)は、認知機能の低下がみられるものの、家事や金銭管理、公共交通機関の利用などの日常生活はほぼ自立して送ることができる状態です。認知症の前段階とされており、日常生活に支障が生じるようになると認知症と診断されます。

	健常な状態	MCI (軽度認知障害)	認知症
認知機能の障害	なし	あり	あり
日常生活の障害	なし	なし	あり

MCIは早く気が付くことで
健常な状態へ回復する可能性があります

今日からできる4つの予防習慣

軽度認知障害は、生活習慣の見直しによって改善が期待できます。

①生活習慣病の予防・治療

糖尿病の方は、そうでない方に比べてアルツハイマー型認知症になるリスクが約2・1倍高いといわれています。

その他にも、高血圧や肥満、脳卒中なども深く関わっており、発症予防と治療による適切な管理が重要です。

②運動習慣を取り入れる

有酸素運動や、数を数えながら足踏みするなど、体と頭を同時に使う運動は認知症予防に効果的です。

③外出や対人交流を増やす

人との会話や交流は、認知症の予防や進行を遅らせるために大切です。対面での交流が困難な場合は、電話やテレビ通話を活用することも効果的です。



④早期発見・早期治療

認知症は、早期に発見し、適切な治療を受けることで進行を緩やかにできる場合があります。気になる症状があるときは、早目に専門医に相談しましょう。



気付きにくい変化に目を向けましょう

軽度認知障害は、日常生活をほぼ自立して送ることができるため、本人が変化に気付きにくい特徴があります。ご家族や周囲の人の「いつもと違うかも」という気付きが早期発見の一步となります。



認知症を知ろう

市ホームページでは、認知症に関する支援や認知症の方への対応ポイントなどを紹介しています。



▲認知症を知ろう

問合先／市民健康課健康企画・予防G
(すこやかふれあいプラザ内)
TEL 8811

自宅でチェック

- 4本の指をそろえて、指の腹と肋骨で乳房を挟むように触れ、「1」の字を書くように指を動かします。その時に、しこりや硬いこぶがないか、乳房の一部が固くないか、脇の下から乳首まで確認しましょう。

- 乳房や乳首をしぼるようにして、乳首から分泌物が出ないかを調べます。

- 両腕を高く上げて、ひきつれ、くぼみ、乳輪の変化がないか、乳首のへこみ、湿疹がないかを確認します。

- 腕を腰に当てて、しこりやくぼみがないかも観察します。



タブレットを活用した脳の健康度
チェックを体験できます

9月21日は「世界アルツハイマーデー」です。
自分の脳の健康度を確認してみませんか。トランプをみて「はい」「か」「いいえ」で答えるだけで、気軽に楽しみながら測定できます。ご家族やご友人と一緒にぜひご参加ください。

脳の健康度チェック体験会

時① 9月18日(金) 13時30分～16時
② 9月24日(木) 13時30分～16時
所 センノオト(若松町)
対 どの年代でも可
※参加無料
※申込不要

・測定時間は15～30分程度
・ご自分のスマートフォンでもできます
・医療機関による診察や診断に代わるものではありません
・最終受付は、15時40分です

問合先

本庁介護保険課包括支援G
(内線2676)

早期発見・早期治療がカギ

乳がんは早期の段階では自覚症状がないことも多いですが、乳房の変化に自分で気付くことができ、早期発見、早期治療により約9割が治る病気です。小さな変化に気付けるよう、日頃からブレスト・アウェアネスを心掛け、早期発見・早期治療につなげることが重要です。

10月はピンクリボン月間です

本市では、川内保健センターにピンクリボンツリーを設置し、乳がん検診やブレスト・アウェアネスについての啓発活動を行っています。

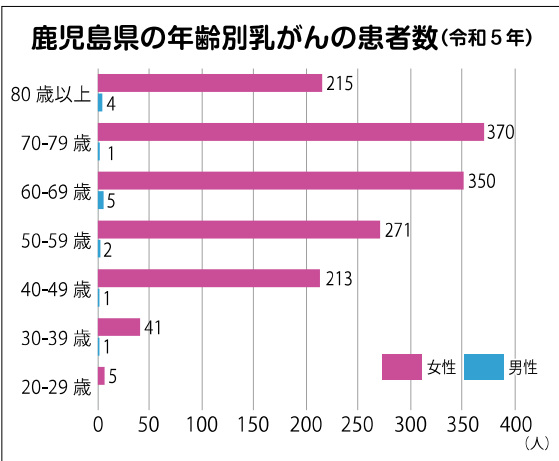
日頃、自分の体についてゆつくり考える時間が少ない方も、この機会に、自分の体の健康に目を向けてみませんか。

がん検診の申し込みや日程変更はパソコンやスマートフォンなどからできます。

市公式LINEの基本メニュー「検診・予約」からも申し込みができますので、詳しくは、市ホームページまたは問合先にお問い合わせください。



▲市ホームページ



(出典)国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)

ブレスト・アウェアネスとは？
ブレスト・アウェアネスとは乳房を意識する習慣を意味します。
現在、乳がんは日本の女性に最も多いがんで、9人に1人はかかるといわれています。
乳がんは乳腺の組織にできるがんで、日本の女性の場合、30代から増え始め、40～70代が最も多く発症しています。他のがんより比較的若い世代に多いのが特徴で、まれに男性も発症することがあります。

人生100年時代！健康増進講座 「ブレスト・アウェアネス」を心掛けよう

vol.11

ブレスト・アウェアネスとして、次の4つのポイントを心掛けましょう。

- 1 入浴時や着替えのときなどに、自分の乳房を見たり触れたりして普段の状態を知りましょう。

- 2 乳房のしこりや皮膚のくぼみなど変化があった場合は注意しましょう。

- 3 普段の乳房と違う変化を感じたら、すぐに医療機関を受診しましょう。

- 4 定期的に乳がん検診を受診し、検診で「要精検」の結果であった場合は、必ず精密検査を受けましょう。

本市では、40歳以上の方を対象に乳がん検診を行っています。受診される年度中に40歳になる方は、無料で受診できます。

