



▲健康に関心を持つ市民が生活習慣病について学んだ「すこやか健康講座」

生活習慣病を予防し、健康ライフを

市保健センター「すこやか健康講座」から

市民の生活習慣病予防を目的とした「すこやか健康講座」が1月から2月にかけて3回にわたり市保健センターで開かれ多くの市民が専門の医師による講演に耳を傾けました。このうち、「認知症」と「歯周病」予防をテーマとした講座について、その内容をご紹介します。

認知症を正しく理解し予防策を

1月25日(金)に開催された講座のテーマは、「認知症を正しく理解しよう」。講師には、秋田県脳血管病研究センター神経内科学研究部長兼神経内科科長の長田乾氏を迎えました。

講演で長田氏は、まず、認知症の全国と秋田県の患者数などの統計について説明。全国で高齢化率が最も高い秋田県では、現時点での患者数は2・4万人、予備軍が6・3万人と推計されているそうです。

図表を示しながら、「病気を治す薬

秋田県の認知症の推計

秋田県の人口	112万人
高齢者人口(28%)	31.4万人
認知症患者(高齢者人口の7.5%)	2.4万人
認知症予備軍(高齢者人口の20%)	6.3万人
認知症予備軍の3年後の認知症	1.8万人

▲認知症は高齢化に比例するため、その予防対策が大きな課題となっています

はまだみつかつていないが、進行を遅らせることはできる。また、10年以内には薬もできるだろう。ただし、できるだけ早く治療を始めることが「大切」と予防対策が課題となっている状況を説明しました。

また、認知症老人がリフォーム詐欺

の被害にあった事例や、交通事故で

加害者となった事例を紹介しながら

「この病気が直接死につながる病気で

はないが、それが原因で事故に遭う・

起こす、犯罪の被害を受ける、生活

に支障が出るなどの問題が起きる。

周囲ができるだけ早く気づき、支え

てあげることが必要」と続けます。

その上で、▽同じ話しや質問を繰

り返す▽日付、曜日、場所を正確に

把握できない▽人や物の名前を思い

出せない▽電話の伝言を忘れる▽み

だしなみに無頓着になる、といった

認知症が疑われる人に見られる兆候

のいくつかを例示しました。

聴講者の中には、少し不安そうな

表情で話を聞く人もいましたが、長

田氏は、「例えば新聞を片付けた場所



を忘れること、片付けたこと自体を忘れることは性格が異なる。心配なのは後者。一時的に人の名前を思い出せなかったりすることは、加齢によるもので、正常範囲」と、物忘れと認知症の区別について説明を加えました。

ボケにくいライフスタイルと脳を助ける食生活

このような、認知症の現状や症状の例を説明しながら長田氏は、特にアルツハイマー病による危険因子には、加齢や遺伝子、高血圧といった生物学的なものほかに、ライフスタイルも含まれていることを挙げ、「高血圧などの病気をきちんと治療し、

脳を生活習慣病から守ること、常に新しいことに挑戦し、脳を鍛えること、音楽鑑賞やリズムで体を動かすことも効果的。また、家に閉じこもらず社会との接点を増やし、家庭では笑い声の絶えない朗らかな環境が理想的」と、予防策を述べていました。

加えて、「脳を助ける食生活も大切」と、▽カロリを摂り過ぎないこと▽毎日7種類以上の野菜と果物を食べる▽こと▽青魚(魚油)を食べること、また、▽穀類、豆類、芋類を多めに摂取する▽バターやラードの代わりにオリーブオイルを使う▽獣肉をあまり食べない、といった食生活のコツと注意点を紹介しました。

* * *

歯と歯の間を磨く



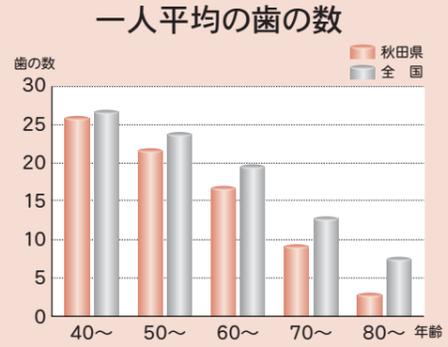
歯ブラシの毛先を歯と歯の間に入れて細かく左右に動かす

歯と歯ぐきの間を磨く



歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境にあてて、細かく振動させる

効果的な歯みがきの方法



平成18年度秋田県歯科疾患実態調査より

歯の寿命を延ばしていつまでも健康に



2月13日には、「歯周疾患の予防と治療について」をテーマに、北秋中央病院歯科口腔外科の小松賢一科長を講師に開かれました。はじめに小松氏が、「歯周疾患は歯の周りの組織が侵される病気のこ

高きことなどの調査結果を紹介し、話を進めました。

小松氏が話された歯周病の原因と進行、予防のための主なポイントは次のとおりです。

「歯周病の原因と進行」

▽歯周病の始まりは歯肉炎。歯垢の中の細菌が歯ぐきを侵し、赤くはれる、むずがゆい、などの症状が出る▽歯肉が炎症ではれて歯ぐきにポケットができる。炎症が進むとポケット

▽鏡で確認しながらみがく▽みがきにくいとおもうところからみがく▽毛先をきちんとあてる▽軽い力でみがく▽小刻みにみがく▽歯間ブラシやデンタルフロスを使い、歯と歯の間もみがく

最後に小松氏は、「健康な歯で食事やおしゃべりを楽しむことは、生活の質を高め、人生を豊かに過ごすことにつながる。歯周病は生活習慣病とされ、喫煙やストレス、不摂生な生活も原因になるので、正しい歯磨きとともに、普段の生活を見直し、歯の寿命を延ばしていつまでも健康に」と、会場に呼びかけていました。

ボケ予防十か条

(ほけ予防協会)

- 塩分と動物性脂肪を控えた食事を
- 適度に運動を行い足腰を丈夫に
- 深酒とタバコはやめる
- 生活習慣病の予防・早期発見を
- 転倒に注意、頭の打撲は避け、
- 興味と好奇心を持つように
- 考えをまとめて表現する習慣を
- 細やかな気配りをした人付き合い
- いつもおしゃべりを忘れない
- くよくよしないで明るい気分を