

今回のおはなし

「認知症 早期の気づきを」

「受動喫煙症」



認知症 早期の気づきを

認知症は誰にでも起こりえる病気です！

認知症の高齢者は、2025年に約700万人に達すると厚生労働省は推計していて、医療や介護サービスを自宅で受けながら暮らす人が増えていくと予想されています。

認知症は早い時期にみつけることができれば、症状を改善したり、進行を遅らせることができます。

認知症の人は自分が病気という認識がなかったり、認めたくなかったりして、なかなか自分で医療機関に行こうとしないため、認知症の症状が進んでしまう恐れがあります。

「同じ物を繰り返し買うようになった」「季節に合った洋服が選べない」など、これまでと様子が違うと家族や周囲の人が感じたら、早めに認知症かどうか、調べてみた方がよいです。右表は、東京都が都健康長寿医療センター研究所の監修で作成し、ネット上で公開しています。本人や家族が10の質問に答え、合計点数が20点以上の場合、医療機関などへの相談を勧めています。

認知症を発症する病気は、70種類以上あると言われていて、合併症も多く、症状の変化に応じて対応を変えていく必要があります。

アルツハイマー型やレビー小体型は、根本的な治療は難しいですが、早期に発見し、薬を飲むことで、進行を遅らせることができます。

ちょっとでもおかしいなと思ったら、早めにかかりつけ薬剤師か医師に相談して下さい。

自分のできる認知症の気づきチェックリスト

		最も当てはまるところに○を付けてください			
1	財布や鍵など、物を置いた場所が分からなくなることがありますか	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
		1点	2点	3点	4点
2	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
		1	2	3	4
3	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
		1	2	3	4
4	今日か何月何日か分からないときがありますか	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
		1	2	3	4
5	言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
		1	2	3	4
6	貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
		1	2	3	4
7	一人で買い物に行けますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
		1	2	3	4
8	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
		1	2	3	4
9	自分で掃除機やほうきをを使って掃除ができますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
		1	2	3	4
10	電話番号を調べて、電話をかけることができますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
		1	2	3	4

チェックしたら、1から10の合計を計算 合計点 点

あくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。ご家族や身近な方がチェックすることもできます。20点以上の場合、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。近くの医療機関や相談機関に相談してみよう

受動喫煙症 深刻な被害

たばこの煙に含まれる化学物質に反応し、目やのどの痛み、発疹などの症状が出る「受動喫煙症」。重症になると、洋服についたわずかなたばこのくさい臭いでも激しい症状を引き起こし、日常生活に支障が出るケースもあります。

たばこの煙には、ニコチンやタール、アンモニアなどの有害物質が多く含まれ、その刺激による反応とみられます。個人差があり、わずかな煙で発症する人もいます。当初は煙がなくなれば症状は治まりますが、受動喫煙が続くと悪化して、煙がなくても症状が出るケースも少なくありません。

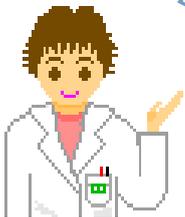
受動喫煙の被害は大きく、16年の厚生労働省の研究班による推計では、受動喫煙が原因で肺がんや心筋梗塞などになり、亡くなる人は1年間で、**15000人**に上ります。

2018年7月の健康増進法の改正で、受動喫煙対策が義務付けられました。2020年4月以降は、一定の広さの飲食店は原則屋内禁煙になるほか、子どもなどが利用する学校や病院、行政機関は前倒しで今年の夏ごろから原則敷地内禁煙となります。

東京都では、昨年、従業員のいる飲食店は原則禁煙とする受動喫煙防止条例が制定されました。

「スマホ老眼」が若者に急増！

まだ20代、30代なのに、「手元が見づらい」「ぼやける」といった老眼のような症状を訴える人が増えています。スマートフォンを長時間使うなどして目を酷使することにより、一時的に目のピント調整機能が衰える「スマホ老眼」と呼ばれる症状です。重症化すると日常生活に支障を来す恐れがあります。早めにケアして下さい。



(一社) 浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5健康センター内

Tel 047-355-6812 (月～金：10～15時)

Fax 047-355-6810

メールアドレス toiawase@urayaku.jp

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>