

健康応援
頼れる街の先生

脳の健康を保って自分らしい人生を

人生100年、なるべく人の世話にならず、長く健康に暮らしたいものです。介護が必要になる原因の第一位は認知症、次は脳血管障害と、健康寿命に大きく関わる「脳の健康」について、真野内科クリニックの真野院長に伺いました。

認知症かなと思ったら

物忘れといっても正常加齢によるもの、うつ病、せん妄、てんかん、甲状腺機能低下症やビタミン不足の場合もあります。認知症の予備軍である軽度認知機能障害であることもあります。

日常生活で、物忘れや段取りの悪さが目立ち、以前より困ったことがあるようなら認知症の可能性があるので、原因の病気の鑑別のためにアルツハイマー病、血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭葉変性症、正常圧水頭症等様々な原因疾患がある、認知症医療センターなど専門医療機関で診断されることが望ましいです。主にMRI、CT、SPECTなどの脳画像検査と神経心理学的検査により鑑別診断します。

認知症は介護と医療の両輪で

アルツハイマー病など変性疾患による認知症は根本的に治したり、進行を完全に止める治療薬はありません。しかし、早い時期に適切に薬を使う、原因疾患に対応した介護を行うことで、その人らしい生活を長く維持することが出来ます。

Pickup

認知症介護のポイント

認知症の方は色々なことができなくなりますが、心や人格が完全に失われるわけではありません。その人の生きてきた背景に目を向け、それが現実とどう反応して、さまざまな異常行動を生じているのか考えることで、その人が本当に困っていることに寄り添った態度をとることができるのではないのでしょうか。

脳血管障害(脳卒中)を防ぐ

脳卒中は脳の血管が詰まったり、破れた

また、認知機能や精神機能は身体疾患によつて多大な影響をうけます。高血圧や糖尿病などの生活習慣病の治療を適切に行うことが進行を抑制できる可能性があります。内科的管理もとても大切です。

血管は年齢とともに硬くなったり、狭くなったりしていきます。そこに高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病や喫煙やストレスが加わると脳血管障害を引き起こされます。会社等の健康診断で異常を指摘されても、自覚症状が無いと放置されがちですが、医療機関での適切な指導や治療を受け、脳の血管を守ることが脳卒中予防に重要です。



真野内科クリニック
院長 真野 恵子さん
吹田市出身。京都大学卒業後、造形メカニクス研究所を経て奈良県立医療大学を卒業。兵庫県立高齢者脳機能研究センター、国立大阪病院医員、大阪府立身体障害者福祉センター付属病院内科医長を経て2006年4月真野内科クリニック開設。日本神経学会専門医、日本内科学会認定医、日本老年精神医学会専門医。



真野内科クリニック

(マノナイカクリニック)
吹田市片山町1-14-23 ソレイユ片山1F
診察時間/9時~12時、16時~18時半
(※木曜・金曜・土曜は午前診のみ、
初診受付は終了時間の30分前まで)
休診日/水曜・日曜・祝日
☎06-6193-0011
http://www.manoclinic.com



CROSS WORD

応募方法/はがきもしくはFAXに
解答と〒住所・氏名・年齢・職業・電
話番号を明記の上、編集部までお
送りください。抽選で5名様に記念
品をプレゼント。(毎月25日メー
ル) 1月号の答え 御節料理

ノーマルクロス

誰もが楽しめるノーマルクロス。二重枠の文字をアルファベット順に並べてできる言葉は何でしょうか。(作・あさき順子)

1	2	3	4	5	6
7		8		9	
	10		11		
12			13	14	15
		16			
17			18		
		19			21
20					

- タテのキー
- 2月8日に供養する裁縫道具
 - 2月11日はこれを記念する日
 - はまると抜け出せない
 - 一休は「異土の旅の一里塚」と詠んだ
 - ⇒アルカリ
 - 白、黒、へそ
 - サケの卵、まとまってるのは筋子、バラバラなのは
 - ネバダ州の「カジノの都」
 - シロフォン、ピラフォン、ティンパニなどをたく用いる
 - 氷のコースをソリで滑り降りる競技
 - 「○○○○じゃ、ぬれて行こう」と月形半平太
 - 飲み込んだ空気が口から出ると
- ヨコのキー
- ペンキはこれで塗る
 - 目は心の…
 - メリー・ポピンズはこれを差して空を飛ぶ
 - 冬の果物。英語ではアップル
 - 花の都はパリ、霧の都は
 - 神社の前に建つ一對の獣の像
 - 抹茶茶わんの格付けで一番上は京都の○○焼
 - アイヌ語ではイヨマンテ
 - 「身の内」なので「八分目」にしよう
 - 和装の花嫁がかぶるのは角隠し、洋装だと
 - ダブルプレー、別の言い方で
 - 頂上。主要国首脳会議
 - チュンチュンと鳴く小鳥
 - に交われば赤くなる

解答

A	B	C	D	E

伝言板

「伝言板」は、個人法人問わず、幅広く告知をしていただけるコーナーです。文字のみのご掲載で、手軽な掲載料に設定しています。ジャンル情報なども「家庭教師」「ペット」ジャンル情報などもさまざま。どんどん活用ください。

このコーナーへのお申込みは「内容・氏名・住所・TEL・FAX」を記入の上、FAXかEメールでお送り下さい。1行15文字2,700円「教えます」のみ1,620円。新規の場合は振込確認後の掲載となります。

〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23 シティライフ・伝言板係
FAX 06・6368・3505
Eメール dengon@citylife-new.com
掲載お申込みの締切:10日
【問合せ】06・6338・0640

お琴教えます 出張可
☎06-6852-3395 今井

売ります・買います

レコードCD出張買取致します
☎06-4862-4684 スノーレコード
http://www.snowrecords.jp

募集

経理・受付事務(英会話教室)
平日11~18時、経費処理・PC作業
電話対応・英訳など委細面談
M E A 英会話 ☎06-6875-6458

結婚

成婚多数!再婚可90日無料体験
エクセルマリッジ 072-762-6050

結婚情報+お見合い+パーティ
で、「幸せの創造」を。会費入会金不要
茨木プライダール072-636-8122

コープこうべだよ!

暮らし上手な皆さんにはおなじみのコープこうべ。上質で新鮮な商品はどのように提供されているのか。さまざまな工夫を凝らして働くコープこうべのスタッフさんに焦点を当てて紹介します。

コープ蛭池

豊中市蛭池中町3-2-1
☎06-6842-3711
営/10時~22時 無休(元日を除く)

コープ蛭池店 店長 本元 禎子さん

スピード感のある店舗
コミュニケーションで
商品の充実を図る

蛭池駅、大学や空港にも近く、スピード感のある店舗です。惣菜や鮮魚など人気商品はすぐに欠品が出てしまうので、メンバー同士との円滑なコミュニケーションが欠かせません。また、店頭での鮮度管理や欠品のチェックなどメンバーのサポート的な役割もこなしています。

（上）売り場を見回ってチェックした内容は各部門担当に伝えます。

（下）改装後、広くなった惣菜や弁当、揚げ物コーナー。

「伝言板」は、個人法人問わず、幅広く告知をしていただけるコーナーです。文字のみのご掲載で、手軽な掲載料に設定しています。ジャンル情報なども「家庭教師」「ペット」ジャンル情報などもさまざま。どんどん活用ください。

大阪府内の店舗一覧

（豊中）
●コープ東豊中 豊中市東豊中町4-3-13
●コープ蛭池 豊中市蛭池中町3-2-1
●コープ桜塚 豊中市南桜塚2-1-10
●コープ二軒の町 豊中市桜の町2-1-6
●コープ二泉丘 豊中市東泉丘2-14-20
●コープ二城山 豊中市城山町2-5-12
●コープ二西線丘 豊中市西線丘1-1-38
●コープ三島 箕面市桜ヶ丘5-6-6
●コープ箕面中央 箕面市坊島1-1-15
●コープ三島ミナ 箕面市如意谷4-6-19
●コープ三島伏見 池田市伏見台3-4-1

●コープ二井口堂 池田市井口堂2-7-18
●コープ二上池田 池田市上池田2-4-6-101
（吹田市）
●コープ吹田 吹田市五月が丘西1-1
●コープ三山田 吹田市山田東4-17-12-101
（茨木市）
●コープ茨木藤の里 茨木市藤の里1-10-2
●コープ茨木白川 茨木市白川2-2-10
（高槻市）
●コープ三島 高槻市氷室町4-2-5
（豊能町）
●コープ新光風台 豊能町豊能町新光風台2-18-5
（島本町）
●コープ島本 三島町島本町青葉1-2-10

コープこうべ 暮らしの情報センター
☎0120-44-3100(無料・年中無休)
火~金:8時半~19時半 土~月:8時半~18時
※12/31~1/3は8時半~18時