

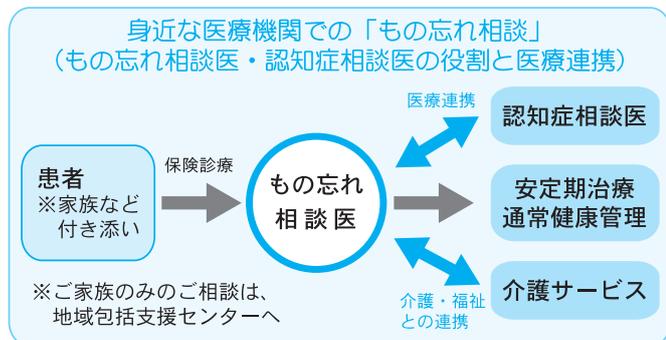
《幸手市医師会》

市内における認知症の早期診断・治療体制

財布などをどこに置いたか忘れてしまう、物や人の名前が出てこない…。誰でも年をとると「もの忘れ」が気になるようになるものです。そのような「もの忘れ」の中には、初期の認知症が潜んでいる場合があります。

認知症は、早期に発見し、適切な治療やケアを受ければ、進行を遅らせることができます。気になる症状が見受けられたら、できるだけ早い段階で医療機関に相談することが大切です。

市内の身近な医療機関の外来でも「もの忘れ相談」を受けることができます。早めに受診して相談してみましょう。なお、ご家族のみの相談は、地域包括支援センターでお受けしています。



二 ご家族のみの相談窓口

幸手東地域包括支援センター(ウェルス幸手内)

対象 権現堂川・吉田・八代・さかえ・さくら小学校区の人

問合せ (53)6151・FAX(53)6160

幸手西地域包括支援センター(旧香日向小学校内)

対象 幸手・行幸・長倉・上高野小学校区の人

問合せ (40)3443・FAX(44)0870

(7月1日現在)

二 もの忘れ相談医

患者や家族から認知症の初期症状かどうかの相談を受け、専門医の診察が必要な場合は、認知症相談医へ受診誘導します。

また、認知症の状態が安定している人の通常の健康管理や安定期治療も行っています。



医療機関	住所	電話番号
石塚医院	北 3-10-20	(43) 7777
いわさきハートクリニック	南 3-11-20	(44) 3810
牛村病院	中 5-4-51	(42) 0025
香日向クリニック	中川崎 739-3	(44) 3001
久我クリニック	中 5-9-17	(40) 3105
野口内科小児科医院	南 2-4-9	(42) 0123
のぶクリニック	栄 3-5-102	(42) 5126
東内科小児科医院	中 3-8-10	(42) 0409
堀中病院	東 3-1-5	(42) 2081
むさしのメディカルクリニック	幸手 2807	(40) 6001

二 認知症相談医

神経内科では認知症の早期診断・治療、精神科では認知症による困った行動に関する相談・治療を行っています。また、もの忘れ相談医からの紹介を受けての診察も行っています。

(7月1日現在)

市内医療機関	住所	電話番号	担当科	受診方法など
東武丸山病院	南 2-2-13	(42) 0710	精神科外来 (精神科医)	受診前に診察の予定などについて必ず電話などでお問い合わせください。
堀中病院	東 3-1-5	(42) 2081	神経内科 (非常勤医師) ※予約制	診療は第2・第4火曜日です。受診前に必ず予約をしてください。
むさしのメディカルクリニック	幸手 2807	(40) 6001	脳・神経内科 (神経内科専門医)	受診前に診察の予定などについて必ず電話などでお問い合わせください。
市外医療機関	住所	電話番号	担当科	受診方法など
久喜すずのき病院	久喜市 北青柳 1366-1	認知症疾患 医療センター (23) 3300 地域連携室 (23) 6848	物忘れ外来 (精神科専門医)	院内の認知症疾患医療センターまたは地域連携室にご相談ください。
済生会栗橋病院	久喜市 小右衛門 714-6	地域連携課 (53) 0586	神経内科 ※完全紹介予約制	もの忘れ相談医やかかりつけ医から紹介状をもらい、予約してください。診断後はかかりつけ医が経過を診ることになります。認知症関連での入院はできません。
新久喜総合病院	久喜市 上早見 418-1	地域医療課 (44) 8240	神経内科 (非常勤医師) ※完全紹介予約制	診療は木曜日午後です。もの忘れ相談医やかかりつけ医から紹介状をもらい、「もの忘れのこと」と申し添え、地域医療課に予約をしてください。

こんにちは！地域包括支援センターです

注意しよう！高齢期の低栄養

「気付くとさっぱりしたものを選んで食べている」「食が細くなった」「体重が減った」ということはありませんか？このような人には、低栄養の傾向があるかもしれません。低栄養になると、骨粗しょう症や筋力の低下などが起こりやすくなり、ロコモティブシンドロームの危険性も高くなります。今回は、低栄養の原因、問題点、予防のポイントをご紹介します。

低栄養の 原因

からだや心の変化、病気：消化・吸収機能の低下、薬剤の副作用による食欲の低下、ストレス・運動不足、認知症やうつ状態による身体機能の低下など

食べる量の減少：噛む力や飲み込む力の低下による食事量の減少・栄養の偏り、味覚や嗅覚・唾液分泌の低下による食欲の低下、食べ物の好みの変化など

生活環境：一人暮らしや高齢者世帯などによる孤立、経済的な要因など

低栄養の 問題点

- ・筋肉や内臓などの働きが衰え、活動的に過ごせなくなる。
- ・免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなる。
- ・病気にかかると回復が遅くなり、薬も効きにくくなる。

やせてきたら 要注意！！

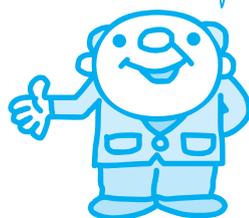
自分の食事量が適正かどうかは、体重の変化で確認できます。やせている人や血液中のたんぱく質などの栄養成分が低い人には、要介護状態になるまでの期間が短い傾向があります。以下の①②に当てはまる場合は、食事の内容などに注意しましょう。

- ①BMIが18.5未満である
- ②体重の減少が著しい(6か月間で2kg以上減少)

※BMI(体格の目安になる指標)
=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

予防のポイント

少しずつでも、
いろいろなものを
食べるように
しよう！



■主食、主菜、副菜を揃える■

「たくさん」よりも「万遍なく」食べましょう。1食の中で揃えることが難しい場合は、1日、1週間の中で無理のない範囲で揃えてみましょう。

■たんぱく質も十分に摂りましょう■

たんぱく質がなければ、運動をしても、やせて筋肉が減ってしまいます。1食あたりの目安量は、薄切り肉なら2～3枚、魚の切り身なら1切れ、卵なら1個、豆腐なら2分の1丁です。

■カルシウム、ビタミンDも摂りましょう■

骨粗しょう症予防のためにも、骨の主成分であるカルシウムは大切な栄養素です。カルシウムは、特に牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜、海藻類、大豆類に多く含まれています。また、ビタミンDは、腸でカルシウムの吸収を高める働きをしますので、カルシウムと同時に摂るとより効果的です。ビタミンDは、さけなどの魚や、きのこ類に多く含まれていますので、意識して摂るようにしましょう。

※1日3食食べられないときは、柔らかくして食べる、少しずつ食べる、補食するなど、無理せず食べるようにしましょう。

地域包括支援センターでは、地域で暮らす高齢者のみなさんやご家族からの相談を受け、支援を行う専門職(主任介護支援専門員・社会福祉士・看護師など)を配置しています。お気軽にお声かけください。

相談窓口 幸手東地域包括支援センター(ウェルス幸手内)
幸手西地域包括支援センター(旧香日向小学校内)
※右ページ「ご家族のみの相談窓口」をご参照ください。