



連町通信

安全で安心して暮らせるまちづくりをめざして

発行

釧路市連合町内会

☎085-8505 釧路市黒金町7丁目5番地
釧路市役所内

電話 0154-23-5151

内線 6716

直通電話・Fax 0154-23-2101

＝第11回＝ 一高齢化時代・健康寿命を考える(1) 認知症・脳卒中の検査＝

ドクター磯部の 処方箋

処方箋



釧路労災病院
脳神経外科部長
磯部正則

今回も、コロナの話を少し。ワクチンをしているのにコロナ禍が終わりません。コロナに罹ってしまいます。幸いなことに症状は重症化が少ないようで、ワクチンのおかげかもしれない。でも普通の風邪よりは症状が重そうですし、罹ったり濃厚接触者ともなれば仕事も休まなければなりません。ワクチンの追加接種と我々の得意な基本的な感染予防の励行で、早く普通の風邪のようになって欲しいです。

そして繰り返しですが、人口密度の低い釧路では、コロナ禍でも屋外活動もできます。認知症予防にも健康維持にも良いですから、運動不足解消、ストレッチ解消をしましょう。

さて、高齢化時代を考えます。癌などの病気でやられなければ、人生100年時代です。本人・家族の同意・希望で、最近97歳の方、101歳の方の脳手術をしました。調子は良いです。もちろん、体も脳も健康な方です。

寿命が延びてうれしい反面、不健康・真合が悪い状態で過ごすのであれば、つらい場合もあります。健康である年数（健康寿命）を伸ばしたいです。不健康である期間を少なくしたいです。寿命が80歳そこそこだった昔とは

違い、80歳になっても、あと20年寿命があるならば、残りの人生を不健康で苦しむわけにはいかないのです。健康管理を考える時代です。喫煙は論外ですが、高血圧、糖尿病、高脂血症を確認しながらの食生活という意識は必要でしょう。ただ、塩分・脂分を気にして、味のしないものしか食べないままでは不要ですが。医療機関での採血で糖尿・脂質の確認と血圧の相談をしてください。

そして脳の検査MRI/MRAに関しては、是非受けて下さい。若い方も、くも膜下出血に至る動脈瘤の確認などのため一度は受けて下さい。問題所見がなければ、数年ごとで十分です。（毎年は不要です。）

なかなか治療薬が出来ない認知症は、健康的に意欲的に活動的に過ごすことが一番ですが、検査としてはCTやMRIで脳の状態を確認（脳梗塞は認知症の一因です）、記憶力検査も参考にしますが、診断の決め手は問診です。どういうふうに忘れるのか、言動はどうおかしいのか、行動はどうなのか。

今後は、違う側面からも、高齢化時代を考えます。

