

## 元気なうちから認知症予防！

65歳以上の7人に1人は認知症と推計されており、平成37年には5人に1人の割合で発症すると考えられています。(日田市における、認知症の数・将来推計)  
認知症はまだ先のことと思っていませんか？認知症は元気なうちからの予防がとても大切です。



## 2月の健康掲示板

乳幼児の健診 ※市役所以外で健診を希望する人は、前日までに健康保険課にお申し込みください。

内容	対象	日	会場	受付時間
4か月児健診 (母子健康手帳が必要)	平成28年9月20日～10月19日生まれ	14日(火)	市役所7階大会議室	13:00～13:30
7か月児健診 (母子健康手帳が必要)	平成28年7月生まれ	15日(水)		
1歳6か月児健診 (個別に通知)	平成27年7月生まれ	21日(火)	大山総合福祉センター	13:30～14:00
	平成27年4月～7月生まれ	23日(木)		
3歳4か月児健診 (個別に通知)	平成25年10月生まれ	22日(水)	市役所7階大会議室	13:00～13:30
	平成25年7月～10月生まれ	23日(木)		

- 乳幼児健康相談**  
2日(休) 9:30～10:30 ウェルピア  
※希望する人は、健康保険課にお申し込みください。
- 母子健康手帳の交付**  
3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金)  
9:00～16:00 ウェルピア1階  
※上記交付日以外での交付及び各振興局での交付を希望する人は、健康保険課にお申し込みください。
- 成人健康相談**  
3日(金) 9:30～11:30 高瀬公民館  
※健康手帳を持っている人は持参してください。
- エイズ抗体検査・肝炎ウイルス検査等**  
事前予約制で、随時受け付けています。(無料)  
※西部保健所に電話でお申し込みください。
- すくすく相談**  
3日(金) 9:30～11:30 高瀬公民館  
24日(金) 10:00～11:30 天瀬児童館  
※母子健康手帳を持参してください。
- 健康診査**  
指定医療機関で2月28日(火)まで受診できます。  
※詳細は健康保険課にお問い合わせください。

### ■認知症には、いくつかの種類があります

#### 【脳血管性認知症】

脳梗塞や脳出血などによって起こり、高血圧や糖尿病などの疾患が原因と言われています。

#### 【アルツハイマー型認知症】

アミロイドベータというたんぱく質が脳にたまり、正常な脳細胞が壊れ、脳全体が縮んでいくことが原因と言われています。アミロイドベータがたまる原因は判明していませんが、糖尿病の人はアルツハイマー型認知症になりやすいことが分かっています。

#### 【その他の認知症】

その他に、レビー小体型認知症や前頭側頭型認知症などがあります。

### ■認知症予防は生活習慣病予防から

脳血管性認知症やアルツハイマー型認知症のように、認知症の中には生活習慣病が関係しているものがあります。食べ過ぎや飲み過ぎ、運動不足、喫煙などが認知症と深く関わっているのです。そのため、生活習慣を改善することが、これらの認知症の予防につながっていきます。

### ■日常的に取り組みたい認知症予防

- ① 認知症予防は元気なうちから長く続けることが大切です。次の3つのポイントを、日常生活の中で取り組みましょう。
- ② ウォーキングなどの有酸素運動  
有酸素運動は、認知症と関係の深い脳の前頭葉や海馬の血流を促します。また、アルツハイマー型認知症の原因とされるアミロイドベータの蓄積を抑制します。
- ③ 野菜・果物や魚の摂取  
野菜に含まれるビタミンCやベータカロチンは「抗酸化作用」があり、脳の老化を防ぐ働きがあります。また、魚に含まれているDHAやEPAは血行を良くするほか、脳の伝達物質を活性化させる働きがあります。
- ④ 健診を受ける  
1年に1回は健診を受けて、ご自身の健康状態と向き合い、生活習慣の見直しをしましょう！

## 2月の日曜・祝日当番医

(診察時間：午前9時～午後5時)

日	当番医	所在地	電話番号
内科 (急患に限ります。往診はしません)			
5	児玉医院	三本松2丁目	24-6572
11	桂林病院	城町1丁目	22-1231
12	隈診療所	隈1丁目	22-0033
19	岩尾病院	淡窓2丁目	22-6161
26	佐藤内科医院	田島1丁目	22-1170
外科 (急患に限ります。往診はしません)			
5	秋吉病院	豆田町	23-0808
11	大河原病院	隈2丁目	22-3131
12	原病院	三本松2丁目	22-7151
19	城谷病院	元町	23-6115
26	五反田病院	若宮町	23-8386
歯科 (来院前に電話が必要です。◎印は午前9時～正午)			
5	石崎歯科医院	三本松1丁目	22-3041
11	林歯科医院	上城内町	24-6690
12	◎またけ歯科クリニック	新治町	28-7688
19	酒井歯科医院	港町	23-6480
26	内川歯科医院	元町	22-0320

※変更することがありますので、注意してください。問合せは、市役所 ☎ 3 1 1 1 又は夜間・休日当番医案内 ☎ 0 0 9 9 (午後5時以降音声テープ対応) へ。

## 2月の夜間当番医

(診療時間：午後7時～10時)

日	当番医	所在地	電話番号
1	水 河津内科呼吸器科	石井町2丁目	23-8123
2	木 佐藤内科医院	田島1丁目	22-1170
3	金 こじかこどもクリニック	清岸寺町	28-8771
4	土 日野内科	天神町	23-6009
5	日 児玉医院	三本松2丁目	24-6572
6	月 福田医院	清岸寺町	22-1648
7	火 若宮病院	南元町	22-7171
8	水 膳所医院	本町	22-3292
9	木 福田内科クリニック	大宮町	25-5188
10	金 麻生小児科医院	淡窓2丁目	24-2323
11	土 桂林病院	城町1丁目	22-1231
12	日 隈診療所	隈1丁目	22-0033
13	月 井上内科	田島本町	22-4700
14	火 聖陵花月クリニック	清水町	27-5050
15	水 河津内科呼吸器科	石井町2丁目	23-8123
16	木 松浦クリニック	中央1丁目	24-4155
17	金 こじかこどもクリニック	清岸寺町	28-8771
18	土 下飛田小児科	中央1丁目	24-1148
19	日 岩尾病院	淡窓2丁目	22-6161
20	月 日野内科	天神町	23-6009
21	火 児玉医院	三本松2丁目	24-6572
22	水 若宮病院	南元町	22-7171
23	木 福田医院	清岸寺町	22-1648
24	金 麻生小児科医院	淡窓2丁目	24-2323
25	土 福田内科クリニック	大宮町	25-5188
26	日 佐藤内科医院	田島1丁目	22-1170
27	月 隈診療所	隈1丁目	22-0033
28	火 聖陵花月クリニック	清水町	27-5050

## ！ 救急病院

救急病院は、入院治療が必要な重病患者を対象とします。対象とならない人の受診により、救急病院の業務に支障を来しますので、気になる症状がある場合は、早めにかかりつけ医に受診し、夜間等に診察が必要になった場合は、上記の「当番医」で受診しましょう。

- 救急病院**  
日田中央病院 (淡窓2丁目) ☎ 3 1 8 1  
聖陵岩里病院 (銭淵町) ☎ 2 1 6 0 0  
済生会日田病院 (清水町) ☎ 2 4 1 1 0 0  
一ノ宮脳神経外科病院 (竹田新町) ☎ 2 4 6 2 7 0
- 大分県子ども救急電話相談**  
☎ 0 9 7 - 5 0 3 - 8 8 2 2 又は # 8 0 0 0
- 子どもの救急ホームページ**  
社団法人日本小児科学会 <http://kodomo-qq.jp>

健康保険課 ☎ 3 0 0 0 大分県西部保健所 ☎ 3 1 3 3