

大田クリニックだより

令和 8 年 5 月 1 日発行 第 286 号

医療法人社団 大田内科クリニック

<http://oota-cl.com>

今年春の訪れが早く、旭川市の桜も 21 日に開花、26 日に満開となりました。街中のいろいろな場所で、きれいに色づいた花や木々を目にしますね。

平均気温も例年より高かったみたいですが、20℃を超えた日はわずかで、まだまだ朝、夜は寒く感じる日も多いです。

先月もお伝えしましたが、アレルギー・喘息様の症状の方は増えています。

インフルエンザ・コロナとも流行は収まっている状況です。

全国的には、麻疹（はしか）の流行が報じられていますので、今後の動向に注意が必要です。

副院長コラム「認知症を予防するために」

アルツハイマー病による軽度認知障害～認知症（軽度）に対する新しい治療薬が使われるようになり、認知症への関心が高まっています。今月は、認知症の予防についてお話させて下さい。世界保健機関（WHO）が提唱する、認知症予防のための生活習慣として、12項目が挙げられています（①定期的な運動、②禁煙、③バランスのよい食事、④節酒、⑤脳を使う活動をする、⑥人と交流する、⑦適正体重の維持、⑧高血圧の管理、⑨糖尿病の管理、⑩脂質異常症の管理、⑪うつ病のケア、⑫難聴への対応）。一度にすべてを行うのは大変ですが、これらを日々の生活の中で少しずつ取り入れていくことが大切です。年齢を重ねるにつれて、認知症のリスクが高くなるのは事実です。一方で、認知症になっても、その人らしく穏やかに過ごしておられる方も数多くいらっしゃいます。そのような「人生の先輩の方々」と関わらせて頂くなかで、予防と合わせ、認知症になっても続けられる「楽しみ」や「役割」を見つけておくことも大切なことではないかと感じています。

5月～6月の予定

5月22日（金）18時～21時 夜間急病当番病院

6月16日（火）18時～21時 夜間急病当番病院

6月27日（土）休診します（職員勤務調整のため）

★ 5月30日（土）副院長不在です

令和 8 年度 旭川市 「歯周病健診」のご案内

対象者：旭川市にお住まいの 20 歳・30 歳・40 歳・50 歳・60 歳・70 歳の方
20 歳(H17.4.2～H19.4.1 生) 30 歳(H7.4.2～H9.4.1 生) 40 歳(S60.4.2～S62.4.1 生) 50 歳(S50.4.2～S52.4.1) 60 歳(S40.4.2～S42.4.1 生) 70 歳(S30.4.2～S32.4.1 生)

内容：口腔内検査、歯周病の予防・改善のための指導

健診後、治療や精密検査が必要となる場合は別途費用がかかります。

料金：500 円（70 歳は無料）

75 歳以上の方には、「旭川市後期高齢者歯科健診」が行われます

料金は無料です。

原則、健診当日の治療は行いません。治療は別途費用がかかります。

健診内容： ① 歯・入れ歯の検査（予防改善指導）
② 口腔機能検査（状況に応じて）

いずれも、実施医療機関は待合室のチラシをご覧ください。旭川市ホームページでご確認ください。

5 月 17 日は、“高血圧の日”です

高血圧は、日本人の三大死因である心疾患や脳血管疾患など、生命に関わる病気を引き起こす最も主要な原因となっています。しかし、高血圧自体には自覚症状がなく高血圧予防の重要性の認識がまだまだ高くないため、日本に約 4,300 万人と推定されている高血圧患者のうち実際に治療を受けているのは 6 割に満たない約 2,450 万人といわれています。

毎年 5 月 17 日は「世界高血圧デー」です。世界高血圧連盟が 2005 年(平成 17 年)に制定しました。日本では、日本高血圧学会と日本高血圧協会が 2007 年(平成 19 年)に「高血圧の日」を制定しました。毎年、「高血圧の日」の周辺期間に高血圧の理解を深め、自分の健康のために定期的な血圧測定を促す啓発キャンペーンを行っています。今回は、「生活習慣の改善」と「家庭での血圧の測り方」についてご説明します。

高血圧予防のための生活習慣の改善に心がけること：

- ① 減塩を心がける
- ② 野菜・果物をとる
- ③ 太りすぎに注意
- ④ 適度な運動をする
- ⑤ 節酒をする
- ⑥ 禁煙をする

家庭での血圧の測り方：

- ① 1 日 2 回（朝と夜）測定する（朝は起床して 1 時間以内、排尿後、朝食前）
- ② 静かで適度な室温の部屋、ゆったりと足を組まずに腰をかけてリラックスして
- ③ 測定前に、喫煙、飲酒、カフェイン（コーヒー、お茶）は控えて
- ④ 測る腕の部分と心臓を同じ高さに保つ、測定中は会話はしない