

こんにちは！市民病院です！

認知症は早期発見が重要！

## “気になる症状”があれば“認知症検査”

加東市民病院(放射線科) ☎42-5511

### 「VSRAD(ブイエスラド)」ってなに？

初期段階のアルツハイマー型認知症の診断を支援するシステムです。

MRI検査のみでは発見することが難しかった初期段階のアルツハイマー型認知症の特徴である「脳の萎縮」をこのシステムを使うことで数値化し、アルツハイマー型認知症診断の正確性を補うことができます。

みなさん、ご存じですか？日本では、65歳以上の高齢者のうち、17.5%が認知症であるといわれています(2020年統計)。また、数ある認知症の中で「アルツハイマー型認知症」は、全体の半分以上を占めています。

そんなアルツハイマー型認知症ですが、早期に発見され、適切な治療を受けることで、進行を遅らせることができる場合があります。

市民病院では、「VSRAD(ブイエスラド)」をMRI検査と併せて使用し、認知症検査を行っています。

気になる症状があれば、早めに認知症検査を受けましょう！

### もしかしたら認知症かも！？ 注意すべき症状！！

| もの忘れがひどくなった | 時間や場所が分からない | 人柄が変わった | 意欲がなくなった |
|-------------|-------------|---------|----------|
|             |             |         |          |

使用期限は 令和4年1月31日(月)まで

## がん検診無料クーポン券・肝炎ウイルス検診無料受診券

対象者にお送りしました子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券と、肝炎ウイルス検診の無料受診券の使用期限は、令和4年1月31日(月)です。

まだ受診されていない方は、お早めに受診してください。

無料クーポン券、無料受診券をお持ちでない方や紛失された方は、再交付します。公的機関発行の本人であることが確認できる顔写真付の書類(例マイナンバーカード、運転免許証)をお持ちのうえ、健康課にお越しください。

### ◎がん検診無料クーポン券対象者

- 子宮頸がん検診 平成12年4月2日～平成13年4月1日に出生した女性
- 乳がん検診 昭和55年4月2日～昭和56年4月1日に出生した女性

### ◎肝炎ウイルス検診無料受診券対象者

下記の①、②の両方を満たす方

①過去に肝炎ウイルス検診を受診したことがない

②下記のいずれかの期間に出生した

- 昭和56年4月2日～昭和57年4月1日
- 昭和51年4月2日～昭和52年4月1日
- 昭和46年4月2日～昭和47年4月1日
- 昭和41年4月2日～昭和42年4月1日
- 昭和36年4月2日～昭和37年4月1日
- 昭和31年4月2日～昭和32年4月1日
- 昭和26年4月2日～昭和27年4月1日

健康福祉部健康課(庁舎2階) 担当:小紫遥菜 ☎42-2800



## 令和3年度年末年始休日歯科診療

※診療時間は9時～12時。

|             |             |             |                |
|-------------|-------------|-------------|----------------|
| 12月31日(金)   | 本荘歯科医院      | 加東市高岡675-1  | ☎ 0795-48-5552 |
| 令和4年1月1日(土) | しもむら歯科クリニック | 小野市王子町521-1 | ☎ 0794-64-2217 |
| 1月2日(日)     | 小野歯科医院      | 加東市社903-1   | ☎ 0795-42-7781 |
| 1月3日(月)     | 長井歯科医院      | 小野市市場町501   | ☎ 0794-63-6428 |

※担当する医療機関が変更になる場合がありますので、受診前に電話でご確認ください。

健康がいちばん！

飲酒量増えていませんか？

## 適度な飲酒でお酒と上手に付き合きましょう！

適度な飲酒は、リラックス効果や人間関係を円滑にするコミュニケーションツールになる等、日々の暮らしの中に喜びと潤いをもたらす効果があります。しかし、飲み過ぎると生活習慣病やアルコール依存症、急性アルコール中毒等、さまざまな病気になるリスクがあります。特に、アルコールを分解する役割がある肝臓は、「沈黙の臓器」といわれ、肝機能が低下しても初期症状はほとんど現れません。

適度な飲酒を心がけ、あなた自身の健康を守りましょう。

### 1日の適度な飲酒量

- 日本酒1合(180mL)
  - チューハイ 1 缶(350mL)
  - ビール中瓶1本(約500mL)
  - ウイスキーダブル1杯(60mL)
  - 焼酎25%ロック1杯(100mL)
  - ワイングラス2杯(200mL)
- ※女性や高齢者、上記のいずれか1つで顔が赤くなりやすい方は、アルコール分解速度が遅いため、より少量が適当です。



### アルコールの分解にかかる時間

飲酒するとアルコールは速やかに吸収されます。しかし、血中のアルコールの代謝速度は個人差が非常に大きいといわれています。ビール中瓶1本のアルコールが分解されるのに、男性で約2.2時間、女性で約3時間かかります。これはあくまでも平均値であり、体質的にお酒が弱い方や高齢者、体調が悪い方はさらに代謝に時間がかかります。

飲酒した日は、時間が経っても運転は避けましょう。

### コロナワクチンとアルコール

ワクチン接種前後の飲酒は、少量であれば大きな影響が出ることは考えにくいですが、過度の飲酒は免疫機能を低下させる可能性があるといわれています。ワクチン接種後は、発熱、頭痛、倦怠感等の副反応が出ることもあり、過度の飲酒は副反応の症状を強める可能性があります。

接種後だけではなく、接種前日も接種当日の体調を整えるために飲酒は控えましょう。

健康福祉部健康課(庁舎2階) 担当:浅葉由起 ☎42-2800

### 保健センター事業

| 事業        | 実施日                       | 備考                            |
|-----------|---------------------------|-------------------------------|
| 4か月児健診    | 12月23日(木)                 | ※詳しくは、対象の方にお送りしている案内をご確認ください。 |
| 10か月児相談   | 12月23日(木)                 |                               |
| 1歳6か月児健診  | 12月2日(木)                  |                               |
| 2歳児育児教室   | 12月2日(木)                  |                               |
| 3歳児健診     | 12月15日(水)                 |                               |
| 子育て何でも相談  | 12月9日(木) 受付 9時～11時        |                               |
| 離乳食もぐもぐ教室 | 12月14日(火) 受付 9時30分～9時50分  | 参加費 100円 申込期限 12月9日(木)        |
| パパママクラス   | 12月6日(月) 受付 13時10分～13時30分 | 参加費 1組100円 申込期限 12月2日(木)      |
| 妊婦歯科健診    | 12月6日(月) ※受付時間は個別に案内します。  | パパママクラス参加者は申込不要です。            |

※ [ ] は、事前に予約が必要です。表の事業の問い合わせ先は、全て☎43-0432(健康福祉部健康課) 育児何でもダイヤル相談 ☎43-0432 / こころの健康ホットダイヤル ☎42-2800

### 母子健康手帳の交付申請について

- 受付日 毎週火曜日 ※即日交付します。
- 持ち物 ①個人番号が確認できる書類 例マイナンバーカード、個人番号通知書  
②公的機関発行の本人確認ができる顔写真付の書類 例マイナンバーカード、運転免許証  
③妊娠届出書(お持ちの方のみ)  
※マイナンバーカード1枚で①、②の両方を兼ねることができます。

健康福祉部健康課(庁舎2階) 担当:立貝萌 ☎43-0432