

(回答者 イトウ診療所 伊藤照明先生)

Q 1 : 認知症になりにくい生活習慣、なりにくい人の特徴は？

A 1 : 日本医師会が国民向けに出している情報をご覧ください。

<http://dl.med.or.jp/dl-med/people/plaza/465.pdf>

認知症予防のみに注目せずに、高血圧や糖尿病などの生活習慣病があれば、しっかりコントロールしていくことが重要です。

最近の研究では、「皮肉屋で人を信用しない人は、認知症になる危険性が高い傾向がある」と報告されています。フィンランドの研究者が、平均年齢 71 歳の 1449 人を対象に、世間や他人に対する皮肉や批判度を測る質問、また認知症テストをしました。その結果、「人は利己的な関心だけでしか動かない、誰も信用できない」と信じている人は、それほどでもない人の約 3 倍も認知症になるリスクが高いことがわかりました。

講演でも述べさせていただきましたが、「情けは人の為ならず」がまさにあてはまると思います。

Q 2 : 右京区以外の「もの忘れ相談医」の探し方

A 2 : 京都地域包括ケア推進機構が運営している「きょうと認知症あんしんナビ」で検索することができます。

http://www.kyoto-ninchisho.org/?page_id=1292

(回答者 高齢サポート・嵐山 中平克樹氏)

Q 3 : 今回の認知症声かけ訓練は何店舗くらいを実施しましたか？

A 3 : 9 店舗に協力をお願いし 3 つのグループに分かれて 1 グループ 2~3 店にて実施しました。

Q 4 : 多くのお客様が居る場所 (大型スーパー) で認知症声かけ訓練を実施してはどうですか？

A 4 : 高齢サポート・嵐山としまして、今回商店街の協力にて実施をさせていただきましたが、今後はぜひとも「お客様が多く集まる場所」で実施をしていきたいと考えております。しかし、高齢サポートはそれぞれ圏域 (学区単位) を担当しており圏域内での活動を実施しておりますのでご質問いただきました内容を今後右京区内の高齢サポート合同で実施できるように検討をしていきたいと思っております。

(回答者 今村眼科クリニック 今村貞洋先生)

Q 5 : コンタクトレンズ使用について

A 5 : 京都府医師会が府民向けに出している情報をご覧ください。

<http://www.kyoto.med.or.jp/bewell/pdf/BeWell78.pdf>

(回答者 てらぞの医院 寺菌富朗先生)

Q 6 : 補聴器を使用していますが、高額なのが困ります。

A 6 : 補聴器は必ずしも高価なものが必要とは限りません。聴力の程度や聞き取りにくくなっている音の高さ、難聴の種類によっては安価なものでも十分役に立つことがあります。ただしその判断には耳の状態の把握や聴力検査が前提となりますのでご購入の前には是非耳鼻咽喉科でご相談ください。難聴が高度の場合には公費による補助が受けられることがあります。

Q 7 : 最近耳が悪くなり耳鳴りもあります。老化と思っていますが進行を止める方法はありませんか？

A 7 : 講演でも述べさせていただいた通り老化による衰えを止めることはできません。したがって決定的な治療法はないことをご理解ください。生活習慣病があれば難聴進行の可能性が高くなりますので、この点をご理解いただきしっかり治療を受けるとともに足腰を弱らせないための運動を心がけてください。積極的なコミュニケーションは認知症の発症を遅らせることが知られてきましたので必要に応じて補聴器も考慮してみてください。適度な音刺激は耳鳴りの抑制にもつながります。小さな音量で好きな音楽を聴くのもよいかもしれません。ただし改善の余地のある疾患もありますのでできれば一度耳鼻咽喉科で診察を受けてみてください。