

保健師だより

あなたの血管年齢はいくつでしょう？

血管年齢とは、血管の老化すなわち動脈硬化の進行具合を意味する言葉です。「人は血管とともに老いる」といわれるとおり、加齢とともに血管は老化します。加齢の影響に加え、偏食や運動不足、喫煙があると、実年齢以上に老化が進んで血管年齢が高くなることが知られています。

動脈硬化が進むと、血管の壁は厚く、硬く、もろくなっていきます。ダメージを受けた血管は、何かの拍子に切れたり、裂けたり、狭くなった血液の通り道に血栓が詰まったりといった症状を引き起こすリスクを高めます。



血管の老化が招く全身の病気のリスク

- 血管が切れる
  - ・脳出血
  - ・脳動脈瘤、くも膜下出血
  - ・胸部(腹部)大動脈瘤
  - ・大動脈解離
- 血管が詰まる
  - ・脳梗塞
  - ・心筋梗塞・狭心症
  - ・深部静脈血栓からの肺塞栓症

血管を若返らせるには？



○減塩と栄養バランスの良い食生活を送らしましょう

血管への負担を減らすには、減塩などで血圧を適正に保つことが欠かせません。野菜や海藻類に含まれるカリウムや食物繊維は、塩分の吸収を抑える働きがあります。



○青魚や大豆製品を積極的に摂りましょう

魚や大豆などに含まれる良質なたんぱく質は、血管を強くします。イワシやサバなどの青魚は、良質なたんぱく質に加え、動脈硬化の予防効果を持つDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)といった脂肪酸が豊富です。

○適度な運動習慣を続けましょう

ウォーキングやストレッチなど軽めの運動は、血行を促進させます。息が切れるほどのハードな運動は必要ありません。無理のない範囲で運動を習慣づけていきましょう。



○禁煙をしましょう

喫煙により血管が収縮し、血圧の上昇をきたし、血管の老化を進行させます。

●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線223)

健康長寿のまちづくり

認知症について～レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症～

レビー小体型認知症

原因

レビー小体型認知症は男性に多く発症し、原因はまだ解明されていません。脳の広い範囲にレビー小体といわれる異常なたんぱく質が溜まることで、神経細胞が壊れたり、神経細胞の数が減ってしまう病気です。

症状

初期は物忘れよりも「幻視」が多くみられます。「家の中に知らない人がいる」「服の中にたくさん虫が入ってきた」など、現実にはないことを言い始めます。手足が震えてうまく動けなくなる、小刻み歩行になる「パーキンソン病」に似た症状や、寝ている時に大声を出す、暴れるなどの「睡眠障害」を発症するケースもあります。

対応方法

早めに専門医に相談し、対応することが重要です。幻視の症状が現れた時は否定せず、話を合わせ、別の話題に切り替えるようにしてください。歩行状態が不安定になりがちであり、自宅内外の環境を整えることも重要です。



病気の特徴を知り、適切な接し方をすることで、認知症の方が日常生活を穏やかに過ごすことができるようになります。接し方の工夫によって、介護負担が軽減し、よりよい介護に繋がります。

●問い合わせ先 上毛町地域包括支援センター(げんきの杜内) TEL 84-7322

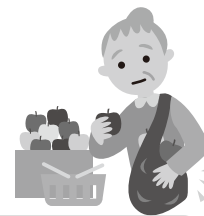
前頭側頭型認知症

原因

前頭側頭型認知症は、脳の一部に異常なたんぱく質が蓄積することにより、部分的に萎縮していく病気です。特に脳の前頭葉と側頭葉が萎縮し、血流が低下することによって認知症状が出現します。他の認知症と違い、指定難病に認定されています。

症状

初期から特徴的な症状がみられます。言葉の意味が理解できなくなる、同じ食べ物を繰り返し食べるといった症状が現れます。また、抑制がきかなくなる、交通ルールを守れない、代金を払わずに商品を持ち帰るなどの反社会的行動も特徴的な症状です。



対応方法

レビー小体型認知症同様に、早めに専門医に相談し、対応することが重要です。言葉でコミュニケーションが取りづらくなるため、ジェスチャーなどを利用しましょう。甘いものを繰り返し食べるなど過食傾向になるため、生活習慣病を引き起こします。毎日決まった時間に甘いものを少量渡すなどの工夫が必要です。よく行く店舗には病気であることを伝え、家族が支払いを行うなど、トラブルを未然に防ぐことも重要です。

源泉徴収義務者のみなさまへ 所得税の定額減税について行橋税務署からのお知らせ

令和 6 年度税制改正のための税制改正法案が成立した場合、所得税の定額減税(1 人あたり最大 3 万円)が実施され、令和 6 年 6 月支給の給与に係る所得税額から控除を開始することとなります。

また、税務署では、定額減税制度に係る説明会(事前予約制※)を実施します。説明会の情報は、特設サイトをご覧ください。最寄りの税務署へお問い合わせください。

詳しくは、国税庁ホームページの定額減税特設サイトに、制度解説動画やQ&Aなどの情報を掲載していますので、ぜひご覧ください。



説明会の事前予約は、LINEアプリから国税庁LINE公式アカウントを友だち追加することでも行うことができます。



●問い合わせ先 行橋税務署 法人課税部門 担当:白尾・野田 TEL 0930-23-0580

食生活改善推進協議会会員(ヘルスマイト)募集

上毛町食生活改善推進協議会は、「みんなであつなごう健康の輪」をスローガンに、自分自身はもちろん、家族や知人、友人の健康づくりのために、健康的な食生活のための正しい知識を普及する活動をしている団体です。

一緒に、健康的な家庭料理を学んでみませんか？料理初心者の方、料理に興味がある方など、どなたでも大丈夫です。皆さんの参加をお待ちしています。

- 活動内容 ●定例会 毎月1回 (健康に関する学習、調理実習)
- 地域での普及事業(町内小中学生を対象とした調理実習など)

■会費 年会費 1,000円

●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線222)

