



「じゃが
じゃが」

健康通信

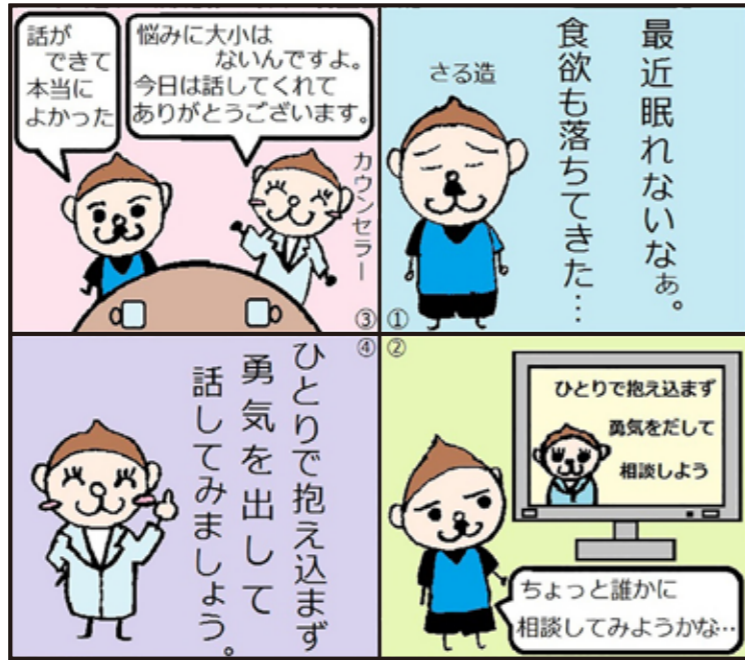
問/医療介護課健康増進係
☎72-0333(内線517)

心身の傷は目には見えませんが、手当てをしないと悪化し、最悪の場合、自ら命を絶つという選択しかできなくなってしまうことがあります。つらいとき、悩みをひとりで抱え込ん

でしまったとき、自分の悩みを話すのは簡単ではありませんが、少しでも勇気を出して話をしてみましよう。
毎年、9月10日から16日は「自殺予防週間」です。串間市には365日いつでも面談・電話メールで相談できる窓口があります。ひとりで悩まず、誰かに話してみませんか。
○相談窓口
生活支援センターウイング
☎71-1578
center-wing@aurora.ocn.ne.jp

勇気を出して話してみよう
自殺を社会全体で防ぎましよう
日本の年間自殺者数は1998年に3万人を超え、2012年によつやく3万人以下となっています。特に働き世代の自殺が多く、がん、心臓病、脳卒中などに匹敵する健康問題になっています。

「勇気を出して相談してみよう」



食と栄養なんでも Q&A

栄養のことについての疑問を教えてください。管理栄養士がお答えします♪
問/医療介護課健康増進係 ☎72-0333
zoushin@city.kushima.lg.jp

Q 野菜の栄養って部位によって違いがありますか？

A あります！部位によって栄養が違う分、切り方にコツがあります。

解説 野菜は部位によって栄養量が変わるものがあります。例えば、にんじん。実は外側と内側で栄養量に違いがあります。どっちが栄養豊富だと思いますか？

正解は外側です。内側と外側でその差2.5倍とも言われています！にんじんの外側には美肌や風邪予防に必要なβ-カロテンとよばれる栄養素が多く含まれています。栄養は芯を通じて中心部から葉に送られていきます。そのため時間が経てば経つほど栄養が抜けて中心部は食物繊維だけの状態になってしまいます。ということは、にん

じんを千切りやそぎ切りにする場合、最後はほぼ栄養がスカスカになってしまっていることも…。最近は一スーパーで葉つきにんじんは見かけませんが、もし葉つぱがついていた場合は葉をすぐに切り分ける必要があります。

にんじんの栄養をうまく摂るためには、外側と内側を一緒に食べられる「乱切り」か「輪切り」にするのがおすすめです。

きんぴらゴボウをつくる際も、にんじんの外側と内側の栄養に意識して切り方を変えると、余すことなく栄養を摂取できますよ！ぜひ、お試しください。

健康マメ知識

認知症と自動車運転免許について

毎日元気に過ごしたい
健康
health

健康 Q&A

Q.1 認知症とは？

A 主なものとして、アルツハイマー型認知症、脳血管性認知症、前頭側頭型認知症(ピック病)、レビー小体型認知症など。その他、甲状腺機能低下症、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症、頭部外傷後遺症などでも認知症の症状がみられることがあります。

Q.2 認知症は予防できる？

A 糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満、運動不足などの生活習慣病の危険因子は、血管性認知症だけではなく、アルツハイマー型認知症も生じやすくさせます。予防に決定的な方法はありますが、日頃から運動をしたり、食事に気をつけ、頭の体操をするなど健康維持のための活動を行いましょう。

Q.3 道路交通法が改正されてから、どのような変化があったのでしょうか？

A 警視庁の集計で、今年3月末までの1年間に210万5477人が検査を受け、5万7099人が「認知症の恐れがある」と判定されたことがわかりました。そのうち医師の診断を受けた人が1万6470人、最終的に免許取り消し・停止処分を受けた人は1892人で、同法施行前の約3倍だそうです。判定後に、医師の診断を受ける前に自主返納したり、更新せず失効する人が2万6332人おり、検査をきっかけに運転をやめることを決める人も多いといえます。

Q.4 運転免許の自主返納の串間市でのメリットは？

A バスの回数券やタクシーの割引などがあります。詳しくは、自治体や県警察本部のホームページに記載されています。

Doctor's コラム



麻酔科 田原 正路先生

現在、70歳以上の運転免許取得者は、免許更新時に「高齢者講習」、75歳以上では「高齢者講習」および「認知機能検査」を受けなければなりません。さらに、平成29年3月からは75歳以上のドライバーの認知機能検査を強化した改正道路交通法が施行されました。
この認知機能検査は、①時に対する見当識課題 ②記憶課題(手がかり再生)、③時計描写課題の三つのパートから成っています。これにより、記憶力・判断力が「低い」「少し低い」「心配ない」の判断がなされます。昨年の改正では、記憶力・判断力が「低い」と判定された場合は、臨時適性検査(専門医の診断)を受けるか、主治医などの診断書を提出することが義務付けられました。そこで認知症と診断された場合、免許を取得・更新することはできません。また、特定の違反行為をした場合も臨時認知機能検査を受けることとなります。
ただ、現在の認知機能検査は、記憶力・判断力について判断するものであるため、これらが比較的保

たれていることが多いアルツハイマー型以外の認知症では、「低い」と判断されない場合もあります。逆に、認知症と診断されても、その原因疾患の病態や進行度、環境などによって個人差が大きいことや、認知症と危険運転の因果関係は明らかではないことから、一律に拒否、取り消しとすることや、その判断方法については、まだ十分に法や制度が整備されているとはいえない状況です。
高齢者講習は、高齢者に身体機能の低下を自覚してもらい、それに応じた安全運転について指導することを目的としています。車の運転は認知機能だけではなく、視野や身体能力なども影響してくることから、いつまで運転を続けるかを考えていくことは、自身はもちろん家族や社会のためにもとても大切なことだと思います。運転免許の自主返納制度を利用すると、身分証明書として利用できる運転経歴証明書を取得できたり、自治体によってさまざまな特典もあります。
運転中止後にご本人や家族が社会から孤立せず、生活の質を確保するためには、車以外の交通手段の確保や支援システムの開発、これらの利用者負担の軽減などのさらなる整備が望まれます。