



## 「もの忘れ」と認知症はどちらがうの？

人の名前が思い出せない、どこに置いたか忘れてしまうなどの「もの忘れ」はありませんか？

「もの忘れ」には2つのタイプがあります。加齢によるものと、病気（アルツハイマー型認知症等）によるものです。「加齢によるもの忘れ」は、年をとるにしたがって誰にでもみられるもので、人間の正常な生理的現象の一つです。一方、「認知症によるもの忘れ」は、徐々に症状が進行していくことが多いです。加齢によるもの忘れは行為や出来事の一部を忘れるのに対して、「認知症」では行為や出来事そのものを忘れるのが特徴です。

たとえば、昨日のお昼ごはんに何を食べたのかを忘れるのは加齢によるもの忘れで、お昼ごはんを食べたこと自体を忘れてしまうのが「認知症」の特徴です。

しかし、認知症でここまでなくしてしまったわけではありません。

難しいことも多いですが、まわりの人の関わり方次第で認知症の人も変わります。

認知症を予防するには生活習慣が大切です。適度な運動、ビタミン類を含むバランスの良い食事が必要です。また、コロナ禍で制限されることもありますが、社会活動に参加することも大切です。

人とのコミュニケーションをとっている人は、脳が刺激されて認知機能、行動意欲が高まります。趣味を持つ、料理をする、社会の中で役割を持つなども認知症予防につながります。

他にも「よく噛んで食べる」「しっかり睡眠をとる」「長時間座り続けない」

「覚えたいことを声に出す」「適度に体を動かす」ことも記憶力向上に効果があるとされています。



## 放射線による人体への影響について

放射線により被ばくすると人体にはどのような影響があるのでしょうか？

被ばくすると細胞の中にある身体的设计図と言われるDNAを傷つけます。正常な細胞の場合はDNAを修復する機能があり、少ない放射線量であれば受けた傷のほとんどは2時間以内で修復されます。しかし、たくさん被ばくすると修復が追いつかなくなり、細胞が死んだりします。それは、白血球の減少、脱毛、不妊、白内障、遺伝的影響や発がんなどとして現れます。

臨床的に影響がない値は、100mSv（mSv:ミリシーベルトは身体への影響を表す単位）未満とされています。この線量においては、被ばくした人としなかった人を比べて、発がん率や遺伝的影響に差がないそうです。

健診での放射線検査では、胸部レントゲンでおよそ0.05mSv、胃透視（バリウム）検査で4mSvと言われ、わずかな線量で検査をしています。わずかな被ばく線量なので被ばくによる不利益よりも、検査をすることで病気の早期発見・早期治療など、得られる利益のほうがはるかに大きいことから、健康管理のために定期的に健診を受けることをお勧めします。



### 健診センターからのお知らせ

—新型コロナウイルス感染症対策について—  
平熱を知るため1週間程度検温してご来院ください。発熱、感冒症状、息苦しさ、強いだるさ、下痢などの症状がある又は続いている場合や2週間以内に感染流行地に行かれた方は、受診していただく事ができません。来院できない場合は健診センターまでご連絡ください。感染予防のため、マスク着用、手洗い、換気等にご協力ください。

健診のご予約・お問い合わせは  
下記までお気軽にお電話ください。

624-0906  
舞鶴市宇倉谷427 健診センター  
TEL (0773) 75-1920  
FAX (0773) 75-7380  
月～金 8:30～17:00  
(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1休)

