



マイナンバーカード

“更新手続”をお忘れなく



マイナンバーカードは発行後10年、電子証明書は5年で更新手続が必要です。有効期限が切れたマイナンバーカードでは、病院窓口で保険証の確認ができません。



更新時期が近づき、お住まいの自治体から更新案内が届きましたら、必ず更新手続を行ってください。

更新手続中に受診される際は、マイナンバーカードと『資格確認のお知らせ』をご持参ください。

※詳細は自治体の窓口やウェブサイトでご確認ください。

“住所”や“電話番号”はお変わりないですか？



変更がある場合は登録変更をお願いいたします

3月下旬から4月にかけては引越しシーズンです。就職に伴う保険証の変更や、入学や転勤などで住所変更がある場合は、自治体で手続きを行った後、マイナンバーカード(保険証)を当院の窓口にご持参ください。

当院から書類を郵送したり、急ぎのご連絡をさせていただくことがありますので、お手数ですが早めの手続きをお願いいたします。

外来診療案内(簡易版)は今号で終了します

外来診療案内は、公式LINE『亀田INFO』によるデジタル配信「診療担当表」に切り替わりました。これに伴い、外来診療案内(簡易版)の紙での配信も今号をもちまして終了し4月1日号からはデジタル配信のみとなります。

デジタル配信では最新かつ詳細な情報をご確認いただけます。ぜひご利用ください。

LINE(亀田INFO)の友だち登録は裏面をご確認ください。



ホームページからもご確認いただけます



敷地内全面禁煙にご協力ください



当院は多くのがん患者さまの診療を受け持つ「がん診療連携拠点病院」です。敷地内禁煙等のたばこ対策に積極的に取り組むことが遵守規程となっていることから、建物内に限らず病院敷地内(駐車場を含む)は全面禁煙としております。望まない受動喫煙をなくし、喫煙による健康被害を防止するため、引き続き、敷地内全面禁煙にご協力ください。



C棟外来におかかりの方
B棟画像センター検査のみの方へ

2025年5月頃

再来受付機
導入のお知らせ



ご予約の
1時間前から
受付可能

マイナOK!

マイナンバーカード
のみで受付可能です



第4話 認知症を予防する (非薬物療法)

認知症は年齢が上がるとともに、発症リスクが高まります。認知症になるべくならないようにするためにはどうしたらいいでしょうか。医学雑誌Lancetの認知症委員会は、これまで集積されたエビデンス*を分析して、介入可能な認知症の14の危険因子をまとめて、2024年7月に発表しました。これらを適正に対応することで、認知症の進行リスクを半分程度に抑えることができます。

以下に年代別に危険因子とその対応を述べます。

*エビデンス：根拠

若年期：35歳未満

- 1. 教育の少なさ** (対応により認知症を5%減少)
若い頃に質のよい教育を受けること。また中年以降でも知的な活動を継続する。知的活動により脳神経の予備力が高まり、認知症になりにくくなる。

中年期：35～64歳

- 2. 難聴** (対応により認知症を7%減少)
聴覚情報が入らなくなると認知症になりやすくなる。耳の疾患がある場合には耳鼻咽喉科で早めに治療をする。難聴には補聴器が認知機能の維持に有効であることがわかってきました。

聞こえづらい



3. 高LDLコレステロール血症

(対応により認知症を7%減少)
中年期から健康診断を受けて高コレステロール血症、特に悪玉であるLDLコレステロールが高ければ治療する。食事運動療法で不十分な場合は、薬物療法を併用する。



- 4. うつ状態** (対応により認知症を3%減少)
うつ状態を効果的に治療する。
- 5. 頭部外傷** (対応により認知症を3%減少)
頭部外傷を防ぐため、スポーツや自転車でヘルメットや頭部保護具の着用を奨励する。
- 6. 身体活動の欠如** (対応により認知症を2%減少)
スポーツや運動を推奨する、定期的なウォーキングもよい。
- 7. 糖尿病** (対応により認知症を2%減少)
中年期から健康診断を受けて糖尿病があれば、適切に治療する。
- 8. 喫煙** (対応により認知症を2%減少)
禁煙をする。教育、価格管理、公共の場での喫煙防止を通じて喫煙を減少させる。
- 9. 高血圧** (対応により認知症を2%減少)
40歳から収縮期血圧を130 mmHg以下に維持する。
- 10. 肥満** (対応により認知症を1%減少)
健康的な体重を維持し、肥満があれば早期に治療する。
- 11. 過度の飲酒** (対応により認知症を1%減少)
過量のアアルコールは脳に悪影響がある。適量飲酒を心がける。

高年期：65歳以上

- 12. 社会的接触の欠如**
(対応により認知症を5%減少)
高齢者が社会的に孤立しないように対応する。
- 13. 大気汚染** (対応により認知症を3%減少)
大気汚染への曝露を減少させる。
- 14. 視力低下** (対応により認知症を2%減少)
視覚情報が入らなくなると認知症になりやすくなる。視力低下の定期的な検査と治療をする。



(参考文献) Livingston G, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. Lancet. 2024

医療エッセイのバックナンバーはこちらから→
ご覧いただけます。

<https://medical.kameda.com/general/about/magazine/index.html>



亀田
INFO

●亀田総合病院公式LINE

LINE公式アカウント「亀田INFO」

／亀田クリニック・亀田総合病院からの情報をお届けします／

- 診療担当表の確認
- お問い合わせ BOT(ロボット)
- 交通アクセスや駐車場情報
- お薬番号の確認
- 広報誌の閲覧(亀田総合病院報・亀田ニュースバックナンバー)
- 病院からのお知らせ配信(原則1日・15日)

友だち
募集中

1 右記QRコードを読み取ってください



2

友だち追加を
選んでください

