

偏見をなくし、ともに生きる日野町を考える

自分が「認知症」になったとき、どんな街なら
安心して暮らせますか？

9月21日は、日本では「認知症の日」。世界では「アルツハイマーデー」です。世界アルツハイマーデーは、1994年に国際アルツハイマー病協会（ADI）が制定した、認知症への理解を深め支援を呼びかける世界的な記念日です。日本では2024年に「認知症の日」と定められました。

生涯のうち、2人に1人が認知症になる時代です。認知症を自分事としてとらえ、自分が認知症になったとき、どんな日野町であつたら希望を持って暮らしていけるか、考える機会にしてみてください。



認知症の早期の対策で自立した生活を維持することを考えよう

生活の質を維持し、「自立した生活」「今と変わらない生活」をより長く続けるために、早期の対策が大切です。

早期に受診することのメリット

▶ 認知症と診断されたら、原因疾患に合わせた適切な治療を始めることにより、進行を遅らせることができる場合があります。

▶ 認知症ではない場合、手術や内科的治療、薬の調整などで治る場合もありますが、長期間放置すると、回復が難しくなります。

▶ 早期であればあるほど、病気のことも理解して受け入れやすく、生活しづらさやトラブルを自分で工夫して軽減することもできます。

▶ 症状が軽度のうちに、重度になったときに備えて信頼できる人に代理判断を託すことを決めておくと、自分が願う生き方を全うすることができます。

日野町の目指す町づくり

- ・ 認知症を自分ごととして捉え、誰もが安心して認知症になれる町
- ・ 認知症の備え、工夫を考えながら生活できる町
- ・ 本人の意思が尊重される町
- ・ 認知症の理解を深め、認知症の偏見がなくなる町
- ・ 誰もが生きがいをもって、最期まで人生を楽しんで暮らせる町
- ・ 誰もが笑顔の絶えない町
- ・ 自分にとっての「あたたかい居場所」があり続ける町
- ・ いろんな世代とつながり、認めあえることができる町
- ・ 「チームオレンジ」の考えのもと、地域住民や多職種が一緒になってつながり支えあえる町

納得のいく診断を受けるために・・・

かかりつけ医から紹介してもらうほか、日野町地域包括支援センターで、認知症疾患医療センターをはじめとする専門医療機関を紹介することができます。



★ 9月から、役場玄関にて、認知症図書の掲示をします。
秋の夜長に、ぜひ読んでみてください。

【問合せ先】

町地域包括支援センター（電話 72-0339）

日野病院 病院長 孝田 雅彦

日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。



今年はまだ暑い夏だというのに、インフルエンザが都市部を中心に流行の兆しを見せています。昨年は例年に比べて1〜2カ月早いと言われましたが、今年はさらに早く、8月から患者数が増加してきています。

今年のインフルエンザ なぜこんなに早い？

早期流行の背景にはいくつかの原因が考えられますが、主なものは新たな変異ウイルスの登場です。現在流行しているA香港型(A/H3N2亜型)では、世界的に「サブクレード

K」と呼ばれる変異ウイルス(A香港型が変異したタイプ)が優勢になっています。このウイルスは、過去の感染やワクチン接種で得た抗体が効きにくいという特徴があり、「去年インフルエンザにかかったから大丈夫」「昨年ワクチンを打ったから今年も安心」とは言えません。今年の南半球の冬季にはこのサブクレードKが流行しており、それが旅行者を通じて日本にも持ち込まれたと考えられています。

もう一つの原因として、本来なら夏前に一旦落ち着くはずの2025・2026年シーズンのB型インフルエンザが、終息しないまま流行を続けていることが挙げられます。つまり現在は、A型とB型が同時に流行している状態です。夏休みが明けて新学期がしばらく経つと、学校での感染がさらに増え、家庭内にも広がっていくことが心配されます。

今年のワクチン接種は 早めの検討を

そこで重要になるのがワクチン接種です。今年製造されるワクチンは、A型2種類、B型1種類の、計3種類のウイルスに対応したものです。昨年のワクチンとは対応するウイルスの種類がすべて変更されており、もちろんサブクレードKにも対応しています。したがって、先ほど述べたとおり、昨年感染した方やワクチンを接種した方も、今年はあらためて接種する必要があります。

ワクチンは10月頃から供給が始まる見込みです。では、いつ接種するのが最も効果的でしょうか。ワクチンを接種してから抗体ができるまでには約2週間かかり、その後およそ5カ月間効果が持続します。秋の流行と年明けの流行の両方を

カバーするためには、10月中に接種することが望まれます。「3月以降まで効果を持続させたいから12月に打とう」という考え方もありますが、今年は新たな変異ウイルスがすでに広がっていることを踏まえると、12月まで待つのはお勧めできません。それまでに感染してしまう可能性が高いからです。

特に高齢の方や基礎疾患(糖尿病、心臓病、腎臓病、肝臓病、肺疾患など)のある方は、10月にワクチン接種が可能になり次第、早めに接種することをお勧めします。様子を見ている間に感染してしまうことも十分考えられます。日野町からのワクチン接種のお知らせをご確認のうえ、早めの接種をご検討ください。

