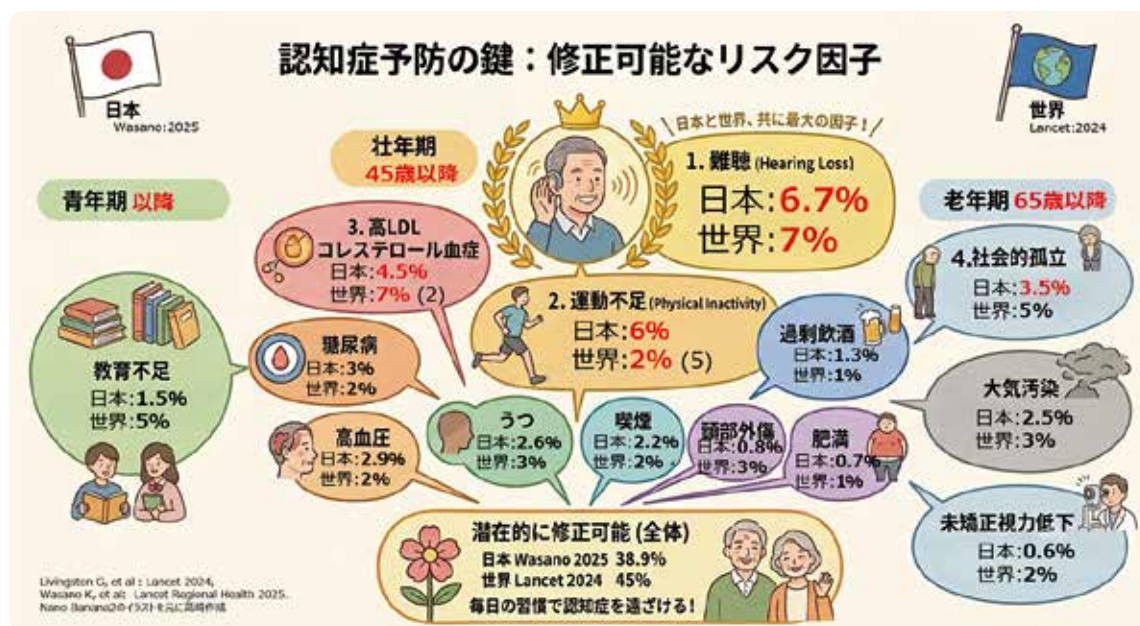


認知症は予防できる？ — 実は大切な『聞こえ』と運動 —

「認知症は年齢とともに起こるもので、予防することはできない」と思っていませんか？もちろん、認知症を完全に防ぐ方法はありません。しかし最近の研究から、生活習慣や健康状態を見直すことで、認知症の一部は予防したり、発症を遅らせる可能性があることが分かってきました。

2024年に医学雑誌「Lancet」から発表された報告では、**難聴**、運動不足、高血圧、糖尿病、喫煙、社会的孤立など14の「改善できる可能性のある要因」を対策することで、世界では認知症の約**45%**を予防または遅らせられる可能性があると言われています。

さらに最近、日本人について同じ14項目を調べた研究が発表されました。その結果、日本でも認知症の**38.9%**が、こうした要因と関連していると推定されました。そして日本で最も大きかったのが、実は**「難聴」6.7%**だったのです。次いで「運動不足」6.0%、高LDLコレステロール血症4.5%でした。



では、なぜ**難聴**が関係するのでしょうか。聞こえにくくなると会話が減り、人との交流や社会参加が少なくなることがあります。**難聴**を放置せず、必要に応じて補聴器などを活用して人との会話を楽しむことは、毎日の生活を豊かにするうえでも大切です。

特に注目したいのが運動不足です。世界全体の推計では運動不足の割合は2%ですが、日本では6%と高くなっています。日本では**聞こえを大切にすること**とともに、日頃から体を動かすことも重要な認知症対策と考えられます。

認知症予防に「これさえすれば大丈夫」という方法はありません。しかし、**よく聞き、よく話し、よく体を動かす**。そんな毎日の積み重ねが、これからの健康な生活につながります。「最近聞こえにくくなったかな？」と思ったら、どうぞお気軽にご相談ください。

マイナンバーカードの保険証利用について

当クリニックは、受診した患者さんに対し、受診歴、薬剤情報、特定検診情報
その他必要な診療情報を取得・活用することにより質の高い医療提供に努
めるため、**オンライン資格確認**を行う体制を有しています。また、マイナン
バーカード保険証利用の際に使用する顔認証付きカードリーダーを、令和6年
4月より2台に増設しています。

マイナンバーカードの保険証利用(マイナ保険証での受診では「限度額適用
認定証」が不要です)、電子処方せん利用に、ご協力お願いいたします。



インターネットでの受付予約について

患者さんの待ち時間や、待合室での密を
少しでも無くすため、当院ではイン
ターネット(ネコ目システム)
での受付順番予約および待合状
況確認を使用しています。



インターネットでの受付順番の予約時間帯

予約時間帯

月・火・木・金曜日… 9:30から11:30までと、
14:30から17:00まで

水・土曜日……………9:30から11:30まで

- 時間帯の指定は出来ません。また、午前外来は午前の時
間帯にしか、午後外来は午後の時間帯にしか、予約はとれ
ません。
- インターネットで予約を取られた方は受付番号と通知番号
が必要です。受診時に窓口で2つの番号を受付に伝えてく
ださい。
- お取りいただいた時刻より1時間以上クリニック窓口で
の受付が遅れた場合、また診療受付時間午前12時15分、
午後5時45分を過ぎた場合は、キャンセルとし、新たに順
番をとっていただきます。

クリニック窓口での受付時間について

- クリニック窓口での受付時間は、
午前は、8時15分から 12時15分まで、
午後は、14時から 17時45分まで です。
- 受付開始前は、**一般診療の患者さんは、院内に
入ることはできません。**
- 受付番号と診療順番は、診療内容によって、異
なることがあります。
よろしくお願いいたします。

当院指定の駐車場に関して

当院指定駐車場
は、**当院横2台、吉田
駐車場2-7,19-21
番、大野方向変換
場駐車場(旧市営駐車場) 1-5番**の合計16台分
です。当院の看板を立てています。
他の場所には駐車しないでください。駐車場は
禁煙です。ご協力お願いします。



● アクセス



● 駐車場マップ



〒857-0136 長崎県佐世保市田原町17-10

TEL.0956-76-7379 FAX.0956-76-7363

たかさきクリニック



<http://takasaki-clinic.org> HPはこちら→



当日の順番予約と
診察待合状況の
確認はこちらから→



《日曜・祝日 休診》

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00～午後12:30 受付は 午後12:15まで	☺	☺	☺	☺	☺	☺
午後2:30～午後6:00 受付は 午後5:45まで	☺	☺	☺	☺	☺	☺