



2024年5月 198号

新緑の時期というのに肌寒いですが、紫外線が強くなりました。しっかり衣類や帽子、日傘、日焼け止めで肌を守りながら、外での活動もやっていきましょう。

後期高齢者特定健診について

2024 変更点

今年度から空腹時の検査に限定されました。食事を摂取されていた場合、日を改めることになりますのでご注意ください。

6月から診療報酬改定されます

お支払の差額が生じるかと思えます。保険証→マイナンバーカードに切り替えが、進むようです。他にも生活習慣について署名の必要があります

生活習慣病の治療を受けられている患者さんとご家族の方へ

生活習慣改善による重症化予防を推進するために、令和6年6月から国の保険医療制度が変わりました。

生活習慣病DXで 食事や運動の改善を始めましょう。

① 生活習慣の問診 (医師による初回指導後に開始)



スマホやPCで、生活習慣に関する問診を受けます。所要時間は初回のみ約15分、2回目以降は数分です。

患者様の希望に合わせて、スマホやPCでの問診なしも選べます!

② 医師からの指導



問診や検査値などにに基づき、一人ひとりの患者さんに適した生活習慣の改善事項を医師が選定します!

③ 生活習慣の改善計画と実行



医師が選定した項目をわかりやすく解説した資料をお渡しします。これらを基に改善計画を立て、実行しましょう。

院長から知ってほしいこと

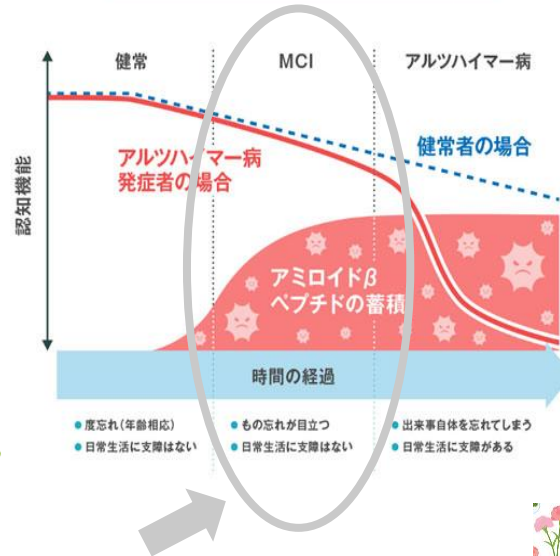
始めましょう、認知症予防

認知症は突然発症ではなく、長い年月をかけて脳内に原因となる老廃物が蓄積し、発症します。

発症の一番の原因は加齢ですが、中年期からの乱れた生活習慣の積み重ねも大きく影響すると言われています。5年で半数が認知症に進行すると言われていますが、適切な予防を行えば、進行を遅らせることができます。



アルツハイマー病発症までの経緯



MCIスクリーニング検査プラス 経度認知症の可能性、将来のリスクがわかる検査

アルツハイマー型認知症のリスクである血管の老化や炎症に関与するタンパク質、アミロイドβの排除機能を持つタンパク質を測定することでMCIのリスクを判定します。検査結果は2~3週間でお手元に届きます。

40代以降の方に推奨していますが、生活習慣や健康状態でMCIリスクを高めるので、これらに該当する方も検査を検討してください。

■MCIスクリーニング検査プラスを推奨できる方 (MCIリスクを高めるもの)

- ・アルコールを多く摂取する人
- ・肥満
- ・食生活が乱れている人
- ・喫煙者
- ・睡眠不足の人
- ・血圧や血糖値が高い人
- ・運動不足の人
- ・ストレスが大きい人



「最近、物忘れが多いかも」と感じている方はもちろんのこと、「物忘れなんてまったくない」という方でも、上記の生活習慣・健康状態の方は、MCIスクリーニング検査を検討してもよいと考えます。

健康診断と同じように定期的に検査を受けることで、変化を早い段階で気づくことができます。また、検査の結果に関わらず、生活習慣を改善し予防に取り組みましょう。

検査費用は保険適応外となります。 22.000円(消費税込み)



5 May 2024

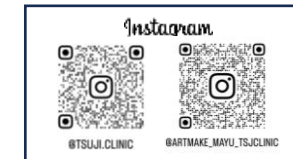
日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9 休み	10	11
12	13	14	15	16 休み	17	18
19	20	21	22	23 休み	24	25
26	27	28	29	30 休み	31	1

6 June 2024

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6 休み	7	8
9	10	11	12	13 休み	14	15
16	17	18	19	20 休み	21	22
23	24	25	26	27 休み	28	29
30	1	2	3	4	5	6

7 July 2024

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 休み	12	13
14	15 休み	16	17	18 休み	19	20
21	22	23	24	25 休み	26	27
28	29	30	31	1	2	3



お役立ち情報を発信していますぜひ登録していただき❤️で応援いただけると嬉しいです