

認知症になっても安心して暮らせる 地域づくりを目指しています

認知症になる人は65歳以上の高齢者の5人に1人といわれており、誰でもなる可能性のある身近な病気です。認知症になってもその人らしく、住み慣れた地域で生活ができるように、また、認知症の人を支える家族・地域の人たちが安心して介護ができるように、市で行っている取り組みを紹介します。

▶詳しくは、高齢者支援課 (☎66・1012) へ。



早期診断・ケアにつなげる 認知症初期集中支援チーム

認知症が疑われる人や認知症と診断されているが適切な医療や介護サービスに結び付いていない人、認知症の症状により在宅での対応に苦慮している人に、複数の専門職で構成されたチーム員が、自宅に訪問し早期診断・ケアにつなげていきます。下記のような例のほか、困りごとなどがある人は、気軽に高齢者支援課にご相談ください。

相談例

- ◆認知症と診断されたが、これからの生活をどうしたらよいか悩んでいる。
- ◆認知症が疑われ、家族が受診を勧めても、本人が受診を拒否する。

認知症の人やその家族が気軽に集まる 認知症カフェ

もの忘れが気になる人や認知症と診断された人とその家族を対象に、ゆったりお茶を飲んで過ごしたり、認知症予防の楽しい活動を行う場所です。本人のできること、やりたいことを尊重し、家族・本人の支援をします。また、個別の相談にも応じます。

開催日時など、詳しくは高齢者支援課へ。また、「認知症カフェつうしん」を毎月発行していますのでそちらもご活用ください。

実施場所一覧

- ◆げんき元気カフェ (丸山の家2階、丸山)
- ◆青春cafe照 (デイ・ホーム和夢2階、下福井)
- ◆i (あい) カフェ虹色 (東舞鶴医誠会病院内、大波下)



徘徊高齢者の行方不明を防ぐために 事前登録制度

認知症による行方不明のおそれがある人の情報を事前に高齢者支援課に登録しておく、行方不明になった時に、迅速に捜索体制をとることが可能となります。

事前登録した人には身元判明のためのグッズも配布するほか、行方不明時にまいづるメール配信サービスなどで認知症高齢者の行方不明情報を配信し、捜索や声掛け、早期発見を目指します。

事前登録の対象は認知症か認知症が疑われる人。登録は高齢者支援課か西支所保健福祉係の窓口で。



靴に貼った反射ステッカー



身元判明のためのグッズ、名札、アイホンで付けるシール

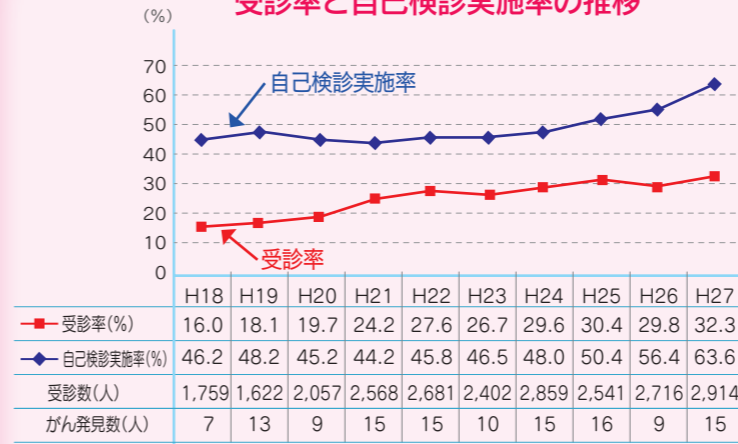


参加者の声

もの忘れが頻回にあったが、すっかりしてきたように思う。ここに来るとなじみの顔に会えることが楽しみになっていて、他の参加者が休みて会えないと心配になるくらいです。

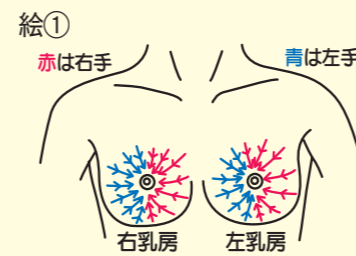
母は引っ越しして来たので知り合いもなく、引きこもりがちになり言い合うこともありません。参加するようになり、毎週楽しみでけんかすることも無くなり、身体も元気になったようです。

受診率と自己検診実施率の推移



乳がんの自己検診法

毎月生理が終わった乳房の張らない時期（閉経した人は毎月日を決めて）に自己検診をします。まず、毎回同じ体位で調べます。あおむけになり、親指以外の3〜4本の指を乳房に当てます。絵①のように、外側は反対の手、内側は同じ側の手で乳頭に向かって指の腹をすべらせて調べます。しこりを探すのではなく、いつもと同じかどうかを調べてください。絵②のように、



左右の乳首を軽くつまみ、乳をしぼりだすようにして血のような異常な液が出ないかを調べます。

医師からのメッセージ

おおい乳腺クリニック
院長 大江信哉さん

舞鶴医師会乳がん検診精度管理委員会委員長



京都府で最も精度の高い乳がん検診が受けられるのは舞鶴市です。

乳がん検診はどこで受けても同じだと思いませんか？実はそうではないのです。乳がん検診は精度が高くないと受ける人にとって不利益ばかり大きくなってしまいます。精度の高い検診とは、多くの方が受診して、その中から本当に乳がんの可能性が高い人だけを拾い上げ、精密検査でなるべく多くの早期乳がんを見つけ出せる検診のことを言います。

舞鶴市ではマンモグラフィを用いた乳がん検診を始めて12年。精度の高い乳がん検診を実施するこ

とを目指してきた結果、平成27年度は京都府内で最も精度の高い乳がん検診を実現しました。舞鶴市は京都府内で一番安心して乳がん検診が受けられる自治体なのです。

市内在住で40歳以上の女性の皆さん、すぐ近くの検診施設（5医療機関）で7月～来年2月末までの8か月間、本当に質の高い乳がん検診をやっています。問診票もすべての対象者に直接送付し、これまでより手続きも簡単になりました。この機会に、あなた自身とあなたの大切な人のために、ぜひマンモグラフィ検診を受けてください。

あなたの命を守る検診
女性がかかりやすいがんの第1位は乳がん。他のがんよりも比較的若い年齢からかかりやすいといわれています。舞鶴市では、平成27年度には2,914人が乳がん検診を受け、15人ががんが見つかりました。このうち、約6割が病期1以



10月は ピンクリボン月間 早期発見が決め手！ 乳がん検診

下のいわゆる早期がんが発見されています。これは、京都府内で最も精度の高い検診が行われていることを示しています。が、まだまだ受診率は低く、検診で見逃されてもすでに進行した乳がんになっていく場合もあるのが現状です。

毎月の自己検診を
乳がんは、初期段階で適切な治療を行えば、高い確率で治癒できるといわれています。早期に乳がんを発見するためには、検診を受けるだけでなく、検診と検診の間に発育するがんをなるべく早く自分で発見する毎月の「自己検診」がとて大切です。
舞鶴市で自己検診をしている人は、検診受診者の3分の2程度。乳がんを自分で発見する方法は、乳房にできた腫瘤を自己検診で自覚するか、乳頭から血性の分泌物が出るのに気が付くかの2つしか

ありません。乳がん検診対象年齢以下の人も、30歳になったら月に1度の自己検診を行い、今までなかったしこりを乳房に感じたら、早急に医療機関（乳腺外科か外科）で検査してください。
月に1回の自己検診と40歳になったら2年に1回の乳がん検診を継続して受けることで、あなたの大切な乳房と命を守ってください。
《保健センター》



※実施期間の後半になると混み合い、予約が取れない場合があります。できるだけ早めの予約をお願いします。