



# オレンジ通信

第20号 平成29年7月  
医療法人社団一心会 初富保健病院

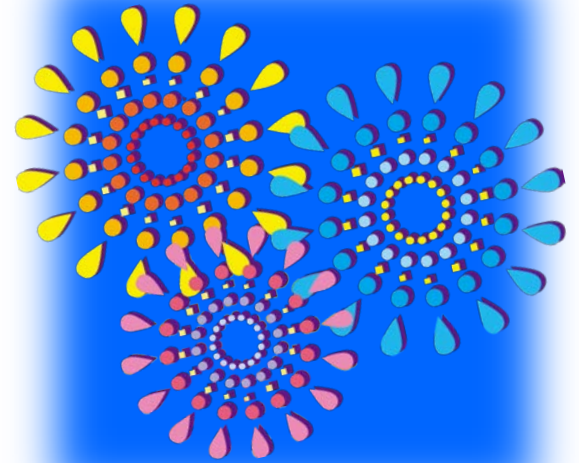
## 祝☆第20号！

オレンジカフェはつとみが始まってから定期的に発行している【オレンジ通信】も、今回で20号になりました！

オレンジカフェの様子や、認知症に関わる情報、カフェでお出したスイーツのレシピなどを掲載しています。この通信を楽しみにして下さっている方もいるようで、うれしく思っています。

これからも、様々な情報発信の場になればと思っています。

また、「こんな記事を載せて欲しい！」などリクエストがあれば、是非お声かけ下さい。



### ～ ミニコラム ～

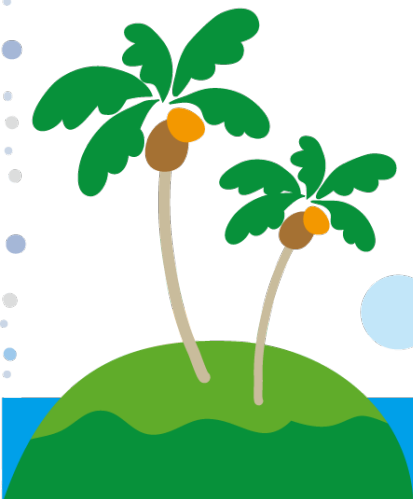
#### 糖尿病と認知症の関係性 その①

##### 糖尿病や高血糖気味の人は認知症になりやすい？

…現在、糖尿病予備軍は約700万人おり、認知症になるリスクを背負った人がたくさんいることとなります。

糖尿病の人は認知症の一つである「脳血管型認知症」になるリスクが糖尿病でない人と比べて2倍以上もあることがわかっています。

脳血管型認知症は脳の神経細胞に障害が起きることによっておこります。糖尿病により、血糖値が高い状態にある人の血液はドロドロと粘性が高く、脳内の血管が詰まりやすい状態です。脳内の血流が滞ることにより、神経細胞にも十分な血液が行き届かなくなり、神経細胞が正常に働くことができなくなり、認知症の症状が現れます。





# 暑さ対策していますか？



今年の夏も猛暑の予感…梅雨らしからぬ暑さ続きで、体調を崩さないように工夫されている方も多いようです。でも暑さはこれからが本番！これからの暑い時期に気をつけておきたいことを確認しておきましょう！



## 熱中症に気をつけましょう！

- ♪ **水分補給**をしっかりしましょう！  
屋外だけでなく、室内でも熱中症になることもあります。暑さを我慢せず、適宜クーラーなどを利用して、適温の維持に努めましょう。また、寝ている間にも汗をかきますので、寝る前の水分補給も効果的だそうです。
- ♪ 外へ出る時には、**帽子**や**日傘**を利用しましょう！
- ♪ 体調が優れない時や、寝不足の時などは無理せず、体調の回復に努めましょう。

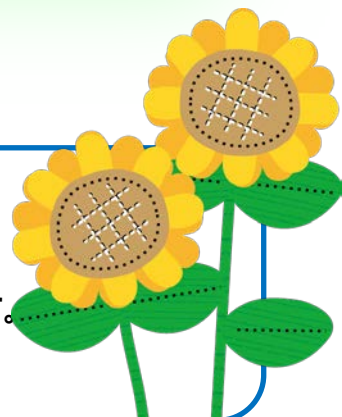


## 食中毒にも要注意！…3つのポイント

- ♪ **つけない**  
台所用品の衛生管理、調理前の**手洗い**の徹底をしましょう。
- ♪ **増やさない**  
買ってきた食品はすぐに冷蔵庫へしまいましょう。  
調理器具等はしっかり乾燥させてから片付けましょう。
- ♪ **やっつける**  
加熱調理や使用後の調理器具の消毒をしましょう。



**暑さに負けず、  
元気に夏を乗り切りましょう！**



**8月のオレンジカフェは、5日と19日の土曜日です。**  
**ランチの予約は前々日木曜日の14時30分までになります。**  
**毎月第3水曜日は、認知症に関する個別相談会(事前予約)も行っています。**  
**どちらもお待ちしております！**