



緊急地震速報を見聞きしたら身の安全を

「緊急地震速報」は、各地に強い揺れが来ることを地震発生直後に可能な限り素早くお知らせする情報です。最大震度が5弱以上と予想された場合に、震度4以上が予想される地域に発表され、テレビやラジオ、携帯電話などで伝えられます。緊急地震速報の発表から強い揺れが来るまでは数秒から数十秒しかありませんが、緊急地震速報を見聞きすると同時に危険回避の行動を取れば、身の安全を図ることができます。

素早く行動するためには、緊急地震速報が発表された時に取るべき行動を日頃からイメージしておくことが大切です。市町村や町内会、学校などで緊急地震速報の訓練が行われる時は、積極的に参加するとよいでしょう。また、揺れた時に危険な状況を作り出さないよう、部屋の中では家具を耐震固定し、高い所にすぐ落ちるものを置かないなど、普段から備えておきましょう。

緊急地震速報は、地震が起ってからそのデータを解析して発表するため、震源に近い場所では緊急地震速報より先に強い揺れが来ることもあります。その時でもあわてずに身を守る行動を取ってください。

問合せ 札幌管区气象台 地震火山課 ☎011-611-6125



みんなで学ぼう!! 認知症

認知症は、早期発見・早期診断が大切です。認知症では？と思っても、別の病気の可能性もあります。早期に診断を受け、治療をすれば治る病気もあるため、まずは病院に行って検査を受けてみましょう！

●認知症の検査方法や流れ

①問診、診察

本人やご家族にこれまでの経過の聞き取りがあります。

例えば、次のような情報が参考になりますので、受診する前にメモに書いて整理しておく、医師に詳しい情報を伝えることができます。

- ・どのような症状にいつ頃気づいたか？
- ・家族構成や生活環境に変化はあったか？
- ・これまでにかかった病気や現在治療中の病気、現在飲んでいるお薬
- ・この半年間で症状が進んでいるか
- ・どんな症状で困っているか？
- ・日常生活にどんな支障や困難さがあるか？



②一般的身体検査

血液・尿検査や心電図、X線検査などの一般的な身体検査が行われます。

③認知症検査

神経心理学検査と脳画像検査が行われます。

【神経心理学検査】

簡単な質問や作業によって行われる検査で、一定基準の点数を下回ると『認知症の疑い』と判定されます。この検査が上手くできないからといって必ずしも認知症と診断がつくわけではありません。

一般的には次のような検査があります。

長谷川式簡易知能評価スケール (HDS-R)	「年齢はいくつですか」「100から7を順番に引いてください」といった、時間・場所・人間関係などの認識力や計算力などを確認する検査です。
ミニメンタルステート検査 (MMSE)	「今日は何日か」「何曜日か」「ここはどこか」「同じ文章を復唱できるか」など記憶力や言語力などを確認する検査です。

【脳画像検査】

脳梗塞や脳出血の有無の他、脳の萎縮度合いや脳血流の状態を調べて、認知症の診断をしていきます。

CT検査	X線を使ったコンピューター断層撮影で、脳の萎縮度がわかります。
MRI検査	電磁気による画像検査で、CTではわかりにくい脳の変化を調べることができます。
SPECT検査	放射線検査薬を注射し、脳の血流量が落ちている部分を調べることができます。

問合せ 余市町地域包括支援センター ☎48-6015
 余市町在宅介護支援センターかるな ☎22-3115
 役場 保険課 ☎21-2119 子育て・健康推進課 ☎21-2122
 余市町認知症の人を支える家族の会 (余市町社協内) ☎22-3156