

## こんなサインに要注意!!

# 手遅れにならない早期発見&予防法 ～サインを見逃すな!!～

3月17日に玉谷クリニックにて開催しました

当日は多数の方々にご参加いただき、ありがとうございました。

今回のセミナーでは、**若い血管・脳・骨をたもつことが健康寿命をのぼすために重要**であることを紹介しました。

**血管の老化の原因である糖尿病や高血圧は、症状が出る頃は病状が進行しているため、検査による早期発見・早期治療が重要**であることを紹介しました。

**脳の劣化の一つの認知症は、認知機能テストなどの活用で初期の段階で見つけば回復の可能性もある**ことを紹介しました。当日は実際に認知機能テストを実施し、参加者の方にも実際に取り組んで戴きました。及第点はもちろん満点を取られた方など多くの方が問題なしの結果に安心されていました。

今後も当院ではセミナーなどを通じて地域医療に貢献してまいります。次回も是非楽しみにしておいてください。



### 糖尿病・高血圧のサイン



糖尿病・高血圧それぞれに特徴的な症状があります

- ・症状が出る時は病気が進行している
- ・日常でよくあることと勘違いされやすい
- ・徐々に進行するので変化に気が付きにくい

小さな変化・小さな兆候を見つけるためには**検査**です  
**定期的な検査**を受けて自分の病状を把握しましょう

玉谷クリニック

### 認知機能テスト

【第5問】電車に乗る流れの順に、番号を並べてください。



玉谷クリニック

### 骨折のない人生を送るために

◆段階別骨粗鬆症の予防方法



若い人は

骨量をしっかり貯えよう!  
骨によい生活習慣(運動+食事)



骨量減少の人は

これ以上骨量を減らさないようにしよう!  
骨量検査 + 骨によい生活習慣



骨粗しょう症の人は

骨量を増やして骨折を防ごう!  
治療の継続 + 骨によい生活習慣

玉谷クリニック