

平成 30 年 10 月 27 日(土)茨木市立生涯学習センターにて行なわれました、市民公開講座「はつらつ長寿をめざして」においていただきましたご質問と回答を掲載させていただきます。ご参考になれば幸いです。

【ご質問①】

- ・ 認知症にならないためには外出したほうがいいですか？（認知症に）ならない健康長寿の過ごし方を聞きたい。
- ・ 健康で長生きできる方法をおそわりたく思います。

【回答①】

当院の杉野正一院長が推奨されます『はつらつ長寿のための七ヶ条』です。

- 1、薄口の違いがわかるグルメ
 - 2、腹八分目、義理も八分目
 - 3、牛乳を一日一杯、女性は二杯
 - 4、軽やかに運動、毎日20分以上
 - 5、短い時間でお昼寝
 - 6、ワインは一杯、タバコは吸わない
 - 7、老後の手習い、の心がけ
- ・・・ご参考にしてください。

【ご質問②】

前立腺の薬（アボルブカプセル）を服用していれば白内障の手術はむずかしいのでしょうか？

【回答②】

前立腺肥大に対する薬剤はいくつかの種類がありますが、白内障手術の際に注意が必要な物は、前立腺や膀胱の筋肉の緊張をとり症状の改善を図る $\alpha 1$ 遮断薬と言われる物で、ハルナール、ユリーフ、フリバス等が含まれます。この種類の薬剤を内服している方では、白内障の手術の際に瞳が広がり難い等の症状がでる場合があることが知られており、注意が必要と言われています。瞳が広がらない状態でも白内障手術は十分可能ですが、より安全な手術を考え、可能であれば術前に一時内服の休薬をお願いをする場合があります。

ご相談のアボルブカプセルは、ホルモンの代謝を介して前立腺肥大の症状を改善する、異なった作用で効果を表すお薬ですので、内服を続けた場合であっても、白内障手術の際に問題となる可能性は低いと思われれます。

【ご質問③】

- ・パーキンソンダンス良かったのでやってみたい！ネットで検索できますか？
- ・体操を家でもやってみたい。ホームページにアップされますか？

【回答③】

インターネットやホームページではアップしておりませんが、現在、パーキンソンダンスのDVDを作成中です。完成しましたら当院のホームページ等でご案内させていただきますので、ご利用いただけましたら幸いです。

【ご質問④】

オレンジカフェのお手伝いをしたいのですが、どのような手順ですか？

【回答④】

まずは、茨木市役所相談支援課（072-655-2758）又は、介護系認知症地域支援推進員（072-657-7717：社会福祉法人慶徳会 地域相談支援室）にご相談ください。

お手伝いしていただける内容をお聞きし、受入れ可能なカフェをご紹介します。