

## 健康 ライフ 太鼓判!

あなたの健康づくりを  
サポートする、ミニ情報  
をお届け!



### おしえてドクター!

**Q** 認知症って、  
手術でよくなりますか?

**A** 特発性正常圧水頭症による認知症であれば、手術で改善する可能性があります

今回のお話は▶ 市立秋田総合病院  
脳神経外科 田村 晋也 医師

#### ■「特発性正常圧水頭症」とは?

頭の中には脳脊髄液という水があり、その中に脳が浮いているような構造になっています。脳脊髄液は循環していますが、その循環が滞ると頭の中に脳脊髄液がたまり、水頭症という状態を引き起こします。

水頭症には、くも膜下出血や髄膜炎の後に起こるものもありますが、原因がはっきりしない水頭

症で脳脊髄圧が正常範囲内にあるものを「特発性正常圧水頭症」といいます。

特発性正常圧水頭症の症状は認知障害のほか、歩行障害を伴うことがほとんどで、ときに尿失禁を伴います。症状は2～3年の経過でゆっくり進行することが多く、症状が進行しすぎると治療効果が得られにくくなります。

#### ■診断がついた場合の手術は…

診断にはアルツハイマー病などの鑑別が必要になるため、頭部のMRIやCTで特徴的な所見の有無を確認することから始まります。検査を希望されるかたは、画像診断を行うことができる脳神経外科・脳神経内科・精神科を受診してください。

なお、診断がついた場合の手術は、全身麻酔下に脳脊髄液を腹腔内へ逃がすチューブを体内に埋め込むシャント術を行うことになり、1週間程度の入院が必要です。

認知症の治療は難しいのが現状です。担当医師の判断で一方向的に手術が決定されることはありませんので、気軽に受診してみるのいいのではないのでしょうか。かかりつけの先生がいる場合、まずは相談してみてください。

ご覧ください。締め切りは1月7日(月)。<http://www.mod.go.jp/asdf/akita/sp/index.html>  
問▶航空自衛隊秋田救難隊  
☎(886)3320(内線220)

## 健康

### ドクターすずきの長寿健康講座

医療漫談でおなじみの、すずきクリニックの鈴木裕之院長が健康寿命、がん・認知症予防など、気になる病気について話します。日時▶1月23日(水)14:00～15:30 会場▶中央市民SC洋室4(市役所3階) 先着▶30人 申込▶12月25日(火)9:00から生活総務課☎(888)5650

### 女性のための食生活講座

丈夫な骨を保つ食事と生活について。カルシウムたっぷりメニューの調理実習も。対象▶65歳以上の

女性 日時▶1月30日(水)9:30～12:45 会場▶市保健センター(八橋) 定員▶24人(初めてのかた優先) 申込▶12月25日(火)8:30から保健予防課☎(883)1178

### 栄養士による食生活相談

日時▶1月28日(月)9:30～16:30(1人50分程度。内容により対応できない場合あり) 会場▶市保健所(八橋) 先着▶5人 申込▶12月25日(火)8:30から保健予防課☎(883)1178

### サンライフ秋田の教室

19歳以上の女性が対象。会場はサンライフ秋田。参加費は①は3,850円、②③は2,890円。定員各15人。申し込みは12月22日(土)10:00から。☎(863)1391

#### ①火曜日のピラティス

日時▶1月8日(火)から29日(火)までの毎週火曜、13:30～14:45

#### ②心と身体を変えるピラティス

日時▶1月11日(金)・18日(金)・25日(金)、13:00～14:15

#### ③気になるお腹をへこます教室

ヨガやストレッチなど。

日時▶1月11日(金)・18日(金)・25日(金)、18:30～19:45

### クアドーム ザ・ブーン 健康増進教室

申し込みは1月7日(月)9:00からザ・ブーンへ。☎(827)2301

◆1日コース 実施日▶1月15日(火)・18日(金)・22日(火)・25日(金)・29日(火) 内容と時間▶ストレッチ&水中歩行=10:45～12:15、初級&中上級水泳=12:30～13:30。どちらのレッスンでも可受講料(入館料別)▶1回590円

◆秋田駅東口からのバス送迎付き

ストレッチ、水中歩行、水泳。日時▶1月18日(金)・25日(金)、9:45～15:00

受講料(入館料込)▶各1,100円

■文中「SC」はサービスセンターの略。

## 案内

### 市民スポーツ祭

#### ■ウエイトリフティング

日時▶1月26日(土)11:00~  
会場▶金足農業高校 参加費▶500円  
申込▶1月18日(金)まで秋田市ウエイトリフティング協会の吉川さん  
☎(832)8434

■スキー 日時▶2月3日(日)9:00~  
会場▶太平山スキー場オーパス  
参加費▶2,000円(小学生500円)  
申込▶1月25日(金)まで秋田市スキー連合の佐々木さん  
☎090-7321-9181

### 悩まずにご相談ください

■障がい児者総合相談会 生活や就労について。日時▶1月20日(日)13:30~16:00 会場▶中央市民SC洋室4(市役所3階) 問▶障がい者生活支援センターほくと  
☎(873)7804・FAX(853)4977

■ふれあい法律相談  
平川信夫弁護士が応じます。1つの相談につき年度内1回まで。  
日時▶1月21日(月)10:00~12:00  
会場▶市老人福祉センター(八橋)  
先着▶6人(初めてののかた優先)  
申込▶12月25日(火)10:00から市社協ふれあい福祉相談センター  
☎(863)6006



2019シーズンからサッカーJ3ブラブリッツ秋田のホームスタジアムとなる、八橋運動公園陸上競技場のネーミングライツ(命名権)を希望するパートナー企業・団体を募集します。

申請期限は1月18日(金)。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

■広報ID番号 1002448

【問】スポーツ振興課 ☎(888)5611

\*市とネーミングライツ・パートナーとが連携・協力することにより、民間の資源やノウハウを活用し、地域活性化につなげるとともに、安定的な自主財源を確保し、施設などの良好な管理・運営を行います。

### みんなの掲示板③

- 土崎港曳山まつり®のカレンダーができました(500部限定) A2(縦594×横420mm)、13枚綴、フルカラー 価格▶1,500円 問▶秋田みなと振興会 ☎(845)2264
- 走り初めジョギング&ウォーク 日時▶1月1日(火)9:00~ 集合▶八幡秋田神社(千秋公園) 問▶秋田県走友会の進藤さん ☎(823)3986
- 新春ラジオ体操・みんなの体操会 日時▶1月12日(土)10:00~11:45 会場▶中央市民SC多目的ホール(市役所3階) 持ち物▶内履き 問▶秋田市ラジオ体操連盟事務局の高橋さん ☎(839)0664
- 新春太平山前岳登山 日時▶1月6日(日)7:30に仁別の森林学習館木こりの宿集合 参加費▶500

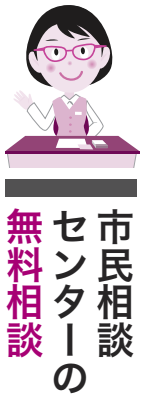
円 申込▶秋田清掃登山連絡協議会の大山さん ☎080-1654-5240

■書き損じはがきの収集キャンペーン はがきは、障害福祉サービス事業所「つどいの家」「ドリームカンパニーあゆみ」の活動支援に使わせてもらいます。

日時▶1月12日(土)11:00~12:00  
会場▶秋田駅ぽぽろーど 問▶つどいの家の藤田さん ☎(828)4472

■母と子の柔道体験会 対象▶小学生までの柔道未経験者と保護者  
日時▶1月19日(土)10:00~11:30  
会場▶県立武道館 申込▶秋田県柔道連盟の小泉さん ☎(874)9790

■平成31年度秋田分屯基地(雄和)モニター募集 航空機体験搭乗、基地見学などの各種基地行事に参加していただきます。定員(抽選)▶5人 申込▶次のホームページを



	相談の種類	相談日時	相談場所	申し込み
要予約 定員各6人	行政書士	1 / 7(月)13:00~16:00	市民相談センター	12/25(火)8:30から、市役所1階の市民相談センターの窓口か電話でご予約ください。☎(888)5646  *「要予約」の相談利用は、同年度内に1人各1回までです。
	司法書士	1 / 8(火)・22(火)、13:00~16:00		
	法律	1 / 9(水)・17(木)・24(木)、9:00~12:00	市民相談センター	
		1 / 10(木) 9:00~12:00	西部市民SC	
	年金・社保	1 / 11(金)13:00~16:00	市民相談センター	
	公証人・遺言 税務相談	1 / 15(火) 9:00~12:00 1 / 15(火)13:00~16:00		
予約不要 定員各6人	行政	1 / 9(水)13:00~16:00	市民相談センター	当日直接、市役所1階の市民相談センターへどうぞ。先着順(15:30で受付終了)
	人権・困りごと	1 / 10(木)13:00~16:00		