

～ 認知症は早めの気づき大切です ～

今年4月に全戸配付された「町の家計簿」の26、27ページに認知症について載せています。みなさん、ご覧になっていただけただけでしょうか？また、7月に開催した「認知症を知るつどい」はいかがでしたか？みなさまの関心が高まり、認知症についてご相談をいただくことが増えました。その中にあった質問をご紹介します。

質問 認知症とよく似た症状を起こす病気があるそうですが、どんな病気ですか？

回答 意識障害とうつ状態があります。意識障害は、脳卒中、感染症、心不全、糖尿病、脱水症状、心身のストレスなどが原因で起こります。意識がぼんやり、もうろうとしたり、物忘れがひどくなったり、判断力が低下したりします。認知症との違いは、このような症状が急に起こり、1日のうちに良くなったり、悪くなったりと波があることです。なお、うつ状態によって起こる認知症状もありますが、自分を責めたり、不眠、肩こり、食欲不振などの身体的な症状を訴えるようであれば、うつ状態も考えられます。意識障害やうつ状態は治療により回復しやすいので、早めに専門医の診察をお勧めします。

相談窓口 保健センター 37-2331
24時間電話相談 0120-56-2577

子どもの誤飲に気をつけましょう

あかちゃんは生後半年を過ぎると、何でも手にして口に持っていきようになります。しかし、この時期は、食べ物とそうでないものを区別することはできず、誤って飲み込んでしまうことがあります。誤飲が多いのは2歳くらいまでですが、万が一のためにも対処法を覚えておくことが大切です。

【吐かせてはいけないもの】	【吐かせるもの】
<input type="checkbox"/> なにを飲んだか分からない <input type="checkbox"/> ぼたん電池 <input type="checkbox"/> コイン、硬貨 <input type="checkbox"/> 灯油、ベンジン <input type="checkbox"/> マニキュア、除光液 <input type="checkbox"/> 洗剤、漂白剤 ※吐かせることで、胃や食道、肺を傷付け重篤な症状を引き起こす可能性があります。	<input type="checkbox"/> たばこ <input type="checkbox"/> ホウ酸団子 <input type="checkbox"/> ナフタリン（衣類用防虫剤） <input type="checkbox"/> 大量の医薬品 ※体の中で大量に吸収されると中毒症状を起こす場合があります。

また、子どもの口は直径4cmまでであれば、簡単に飲み込むことができます。だいたいピンポン玉と同じ大きさです。喉につまって、息ができなくなることもありますので、子どもの手の届く場所（棚や引き出し）には注意が必要です。

応急処置が分からない場合

中毒110番 072-727-2499
24時間電話相談 0120-56-2577

健康のため水を飲もう！

体の約60%は水分でつくられています。私たちは、普通に生活しているだけでも、1日に2.5リットルもの水分が失われています。飲み水として摂取したい水分量は約1.2リットル以上となり、こまめに意識しなければ、なかなか摂取できない量となります。

■水分補給のタイミング

- 起床時
- 食事中
- 外出の前
- 入浴前後
- 就寝時

■適切なものを飲みましょう

スポーツドリンクは体内に早く吸収されるため、汗をかいたときや体調が悪いときには向いています。しかし、糖分が多いため、「こまめに摂るもの」としては向いていません。また、牛乳も胃腸に負担がかかるため、「こまめに摂るもの」ではありません。水や麦茶を右記で示したタイミングで飲むように意識しましょう。

なお、ジュースは糖分をたくさん含んでいるため、夏バテを引き起こす原因となりえます。飲み過ぎには注意しましょう。



8月 保健センター事業

	事業名	内容	実施日	場所	申込	
1	男子厨房に入ろう会	簡単にできる家庭料理を学習し、「自分の食事は自分で作れる」よう一緒に挑戦していきましょう。 対象：男性／参加費：100円	8月10日（水）	湯原コミュニティセンター	必要	
2	こころの相談	専門医によるカウンセリング等を行います。精神疾患から、ちょっとしたストレスまで幅広く対応しています。	8月19日（金）	保健センター	必要	
3	相談支援専門員による巡回相談	障がいのあるご本人やその家族などが、福祉サービス利用、就労に関する悩み、対人関係など、日頃の「困ったこと」を一緒に考え、解決に向けたお手伝いをします。	8月19日（金） 相談担当：白石陽光園 相談員	保健センター	必要	
4	障がい者の地域活動	障がいをお持ちの方と、障がい者支援に関心のある方を対象に、交流の場所づくりを進めています。	月から金曜日（祝日除く） 午前10時～午後3時	保健センター	不要	
5	運動教室	リハクト	運動の強さ「やさしめ」 テレビゲームを使った室内運動。歩く力・ふんばる力をつけたい方におすすめです。	8月はお休みです。 9月7日（水）からの予定です。	保健センター 湯原コミュニティセンター	はじめての方はご連絡ください。
		よいトレ	運動の強さ「適度に」 室内で、健康運動指導士によるストレッチや軽運動を行います。各自上靴・飲み物をご準備ください。	8月22日（月） 午後1時30分～ 午後3時15分	保健センター	
		げんき塾	運動の強さ「しっかり」 室内で「身近な筋トレ」を行います。持ち物は特にありません。	8月29日（月） 午後1時30分～ 午後3時30分	保健センター	
6	母子手帳交付	母子手帳を交付のほか、妊婦健診費用を助成するための受診票などをお渡しするほか、妊娠期の過ごし方についてお話しします。	随時	保健センター	必要	