

地域包括支援センターです

認知症について

歳をとると誰でも忘れっぽくなります。例えば食べたメニューを思い出せないのは、単なる物忘れですが、食べたこと自体覚えていなければ認知症の疑いがあります。

- ・ 何度も同じことを聞いたり言ったりする。
- ・ 今日が何月何日か分からなくなった。
- ・ 家人の名前を覚えていない。
- ・ 簡単な質問に答えられない、話のつじつまが合わない、人格が変わった。
- ・ ここがどこか、場所が分からない。道に迷う。
- ・ やる気がなく、今まで好きなこともやらなくなった。

このような症状がいくつかある場合、要注意です。認知症は早期発見・早期治療で進行を遅らせることも出来ます。心配な症状がある場合は、主治医にご相談ください。また、認知症の方の対応や生活支援の相談等、地域包括支援センターが相談窓口となっています。

富士見町では認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を見守る「認知症サポーター」養成講座も随時開催しています。興味のある方は地域包括支援センターへご連絡ください。



いきいき通信

—富士見町健康づくり計画

「健康ふじみ21」を推進しています—

2/17~2/23はアレルギー週間です

2月20日の「アレルギーの日」にあわせ2月17日から23日まで「アレルギー週間」となります。

そこで、アレルギーについて考えてみましょう。そもそもアレルギー(アレルギー反応)とは何でしょうか。

私達の身体には外部から侵入した異物(ウイルスや細菌など)を排除し、身体を防御しようとする「免疫」機能が備わっていて、この機能が正常に働くおかげで、私達は病気を予防したり、病気になっても回復することができるようになっています。しかし、この機能が身体に無害なものにまで過剰に反応してしまい、身体に悪影響を及ぼすことをアレルギーと言い、一言でいえば免疫異常の病気だと言えます。

ところで、国内のアレルギー患者数は年々増加しており、厚生労働省の調査でも全国民の1/3が何らかのアレルギーに悩んでいるという結果が出ています。なぜ、これほどまでにアレルギーが増えたのでしょうか。

原因として考えられているものとして ①食の欧米化により、アレルギー原因物質(アレルゲン)となる「タンパク質」の摂取量の増加や肥満により自律神経のうちの副交感神経が優位となり、抗体量が増加しアレルギーが悪化する傾向にある ②アレルゲンの量が以前より増加している(スギ花粉やダニについては顕著) ③ディーゼル車の排気ガスに含まれる化学物質は体内にアレルゲンが侵入した場合に免疫反応を強くする働きが見られる ④清潔すぎる環境が免疫機能の発達を妨げることから、アレルギーの発症リスクを増加させている ⑤ストレスにより交感神経でアドレナリンが多く作られることにより、2種類ある免疫細胞の片方だけが優位となり、結果としてアレルギー体質になってゆくなどが考えられています。また、アレルギー体質には遺伝的要素が強く表れます。

アレルギー体質は短期間で改善することはできません。そこで生活環境や体質を改善し、ストレス発散・解消をすることによりアレルギーに強い体を作っていくようにしましょう。

親と子の健康ガイド

2月 (2月11日~3月10日)

◆健康診査・予防接種

事業名	対象児	期日	集合時間	会場
4ヵ月児健診	平成23年10月生まれ	2月29日(水)	午後1:00	保健センター
7ヵ月児健診	平成23年7月生まれ	3月7日(水)		
10ヵ月児健診	平成23年4月生まれ	3月2日(金)	午後1:40	
2歳児歯科健診	平成22年1月~2月生まれ	3月1日(木)	午後1:00	
B C G	平成23年9月2日~平成23年12月2日生まれ	3月1日(木)	午後1:30	
3種混合	生後6ヵ月~7歳6ヵ月	2月15日(水)	午後1:15~1:50(受付)	

◆相談・教室

事業名	期日	受付時間	会場
乳幼児相談	2月16日(木)	午前9:30~10:30	保健センター

☎住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

【毎月19日は食育の日です】



体もめざめる季節です。一番の味は大地の恵みです。早春の香り豊かな野菜を心おどらせて食べましょう!

「健康ふじみ21」栄養食生活推進員 食生活改善推進協議会長