



***** 認知症の治療について *****

近年、社会の急速な高齢化に伴い、物忘れなど認知症の症状を訴えて医療機関を受診する方が増えています。

こうした方の中には、受診したときすでに物忘れの症状だけでなく、身の回りのことができなくなっていたり、ご家族など周りの方に対して暴力などの危険な行動をとったりしている方が少なくありません。こうなってしまうと、自宅での生活は困難で、お世話をするご家族の負担も非常に大きいものになります。

現在においても多くの認知症の根本的な治療方法は確立していませんが、認知

症の種類によっては、進行を遅らせる治療薬がいくつか使用できるようになってきました。

認知症は遅かれ早かれ進行していきませんが、早期から薬を内服することで、自立した生活を維持できる時間を長くすることができ、周りの方の負担を減らすことができる可能性があります。

また、将来症状が悪化した際の対応についてアドバイスが受けられるというメリットもあります。物忘れの症状を自覚したら、お早目に一度専門の医療機関にご相談してみてもいいでしょうか。



●中野記念病院
診療部長 紺野雅人

【健康推進係からのお知らせ】 受けましょう！がん検診！

がんは日本人の死因第1位で、死亡数は年々増え続けています。

芦別市でも、平成21年度を除き死因の第1位はがんとなっており、約3〜4人に一人が、がんで亡くなっています。

がんは自覚症状がないまま進行していくため、無症状のうちにごがん検診を受け、がんを発見し、適切な治療を行うことが大切です。検診を受けることは、がんの早期発見・早期治療につながります。

日本のがん検診受診率は、欧米などに比べてとても低いと言われています。芦別市では、がん検診の受診率は年々高くなってきているものの、国の目標である受診率50%には届いていないのが現状です。

がんを予防するには、定期的にがん検診を受けること、他に、食生活、運動、喫煙、飲酒、休養などの生活習慣の見直しがとても大切です。ほんの少しの生活習慣の見直しや行動の変化が、今後のご自身の健康を

守ることにつながります。

ただいま健康推進係では、胃・肺・大腸がん、乳・子宮頸がん検診の受付をしています。ぜひ、この機会にごがん検診を受けて、ご自身の健康管理にお役立てください。

お申し込み、お問い合わせなど詳細につきましては、広報折込みチラシをご確認ください。

【芦別市の死因別死亡率】(資料・北海道保健統計年報)

	平成18年	平成19年	平成20年	平成21年	平成22年
1位	がん 27.8%	がん 29.5%	がん 29.6%	心疾患 23.7%	がん 26.1%
2位	心疾患 15.3%	脳血管疾患 19.9%	心疾患 24.4%	がん 21.9%	心疾患 16.2%
3位	脳血管疾患 14.6%	心疾患 14.2%	脳血管疾患 10.9%	脳血管疾患 12.0%	脳血管疾患 12.4%



今月の一品

タラのオーロラソースかけ



1人分のカロリー【282Kcal】

提供：中野記念病院

タラは味が淡白なため、いろいろな食材と合わせることができます。低脂肪で、グルタミン酸やイノシン酸が豊富な消化の良い食材です。ビタミンB群やビタミンDを含み、牛乳や緑黄色野菜と組み合わせるとカルシウムの吸収を助け、骨粗鬆症の予防になります。今回はマヨネーズを使ったオーロラソースでボリュームをアップしました。

▶材料 4人分……………
・タラ4切・塩・こしょう・で

んぷん・揚げ油適量・A(マヨネーズ大さじ3・トマトケチャップ大さじ2・植物油大さじ2・酢大さじ1)こしょう少々・いんげん120g

- ▶作り方……………
- ①タラに、塩、こしょうをふる。
 - ②Aの材料をまぜあわせ、最後にこしょうを入れオーロラソースをつくる。
 - ③①にでんぷんをつけ、余分な粉をおとし、揚げ油で揚げる。
 - ④いんげんはゆでて食べやすい長さに切る。
 - ⑤③に②をかけ、④をそえる。

健康のひろば

すこやか子育て

健康診査・相談・歯科



種類	期日(受付時間)	対象
1歳6か月児健康診査	7月18日(木) 13:00~13:10	平成23年11月24日~平成24年1月18日生まれの幼児
3歳児健康診査	7月25日(木) 13:00~13:10	平成22年5月~6月生まれの幼児
歯科相談	7月4日(木)、24日(水)、10:00~15:00	生後12か月の乳児
フッ素塗布(虫歯予防)	7月4日(木)、24日(水)、9:30~15:30	1歳6か月~小学校入学前の幼児

○場所 保健センター

集団予防接種

種類	期日	場所(受付時間)
B C G	7月4日(木) 8月1日(木)	保健センター(13:00~13:10)

- 対象者 生後3か月以上1歳未満の乳児
- 標準接種期間 生後5か月以上8か月未満
- 申し込み 健康推進係 ☎22-2111

子宮頸がん予防ワクチンの接種について

○厚生労働省からのお知らせ 現在、子宮頸がん予防ワクチンの接種は積極的にはお勧めしておりません。接種にあたっては、有効性とリスクをご理解の上お受けください。
●詳細 健康推進係 ☎22-2111

ひきこもり家族交流会のご案内

- 日時 7月12日(金)午後1時30分~3時
- 場所 滝川保健所2階母子相談室
- 対象者 ひきこもっている子どもや兄弟姉妹がいて心配、同じ境遇の家族と話したいと思っている方など、ぜひご参加ください
- 費用 無料
- その他 初めての参加を希望される方は、事前にお申し込みください
- 詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

こころの健康相談

- 心の病気の早期治療・再発防止、社会復帰などの相談を行います。
- 日時 7月11日(木)、8月8日(木)午後2時~4時30分
 - 場所 滝川保健所 ○費用 無料
 - その他 相談日前日の午後4時までに予約する
 - 申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

エキノコックス症検診(血液検査)を実施

日 時	8月7日(水)、8日(木) 午前9時~正午、午後2時~4時
場 所	市立芦別病院
対 象	野花南地区の小学3年生以上の市民(左記地区以外の方で5年以上検診を受けたことがない方も受けられます)
内 容	エキノコックス症を早期発見するための血液検査
料 金	無料
申込期限	7月31日(水)

- 申し込み・詳細 健康推進係

子育てサロン

7月は“夕涼み会”をします



親子で一緒にたんざく作りをしませんか。お母さんと一緒に願いごとを書いて飾りましょう。たんざくの飾り付けは、ふれあいステーションの外の広場で行います。

日 時	7月19日(金)午後6時~
場 所	道営住宅芦別ふれあいステーション1階駅前側(雨天の場合は中で開催)
対 象	0歳~就学前までの子育て中の親子
持 ち 物	飲み物
費 用	無料
申込期限	7月12日(金) ※夕涼み会は、事前申し込みが必要です

- 申し込み・詳細 子育て支援センター係 ☎24-2778

第11回芦別市高齢者健康コンクール 85歳以上の健康な方を表彰します

- 期日 ①第1次審査=7月29日(月)~8月2日(金)(期間中に職員が自宅へ伺い、聞き取り調査を実施)
- ②第2次審査=8月5日(月)~9日(金)(市内の医療機関で健康診断) ※費用は主催者負担
- ③最終審査・表彰式=9月1日(日)午前10時~(ふれあい広場特設ステージ上にて表彰を行います)
- 対象 昭和3年9月15日以前に生まれた健康な方
- 申込期限 7月26日(金)
- 申し込み・詳細 社会福祉協議会 ☎22-2194

高齢者の歯のコンクール出場者を募集

- 滝川保健所及び空知歯科医師会では、高齢者の歯のコンクール出場者を募集しています。
- 空知地方大会実施内容 口腔内の審査を行い、優秀な方2人を選出・表彰し、北海道大会への推薦を行います
 - 応募資格 ①満80歳以上の方(昭和8年4月1日以前に生まれた方) ②自分の歯を20本以上保ち健康な方
 - 応募期限 8月8日(木)
 - 申し込み・詳細 健康推進係 ☎22-2111、または滝川保健所 ☎0125-24-6201

ウォーキング教室

健康づくりの近道へ、あなたも一歩踏み出してみませんか。



期 日	7月22日(月)
時 間	午前9時30分~11時30分(受付は10時まで)
受付場所	総合体育館ウォーキングコース
料 金	無料
内 容	体重・体脂肪・血圧測定後、ウォーキングを行う
持 ち 物	室内用運動靴
申し込み	不要。直接受付場所へご参集ください

- 詳細 健康推進係 ☎22-2111