

# 健康のひろば



## \*\*\* 相談してください。認知症 \*\*\*



●ひまわり薬局

薬剤師 日下部 加奈美

認知症という言葉を一度は聞いた事があると思います。昔は「痴呆<sup>ちほう</sup>」と呼ばれていて、記憶や物事を判断する脳の機能が衰える病気です。

初期症状としては「物忘れが多くなる」、進行すると「判断力が衰える」「時間や場所が分からなくなる」「人格が変わる」などといった症状が現れるようになります。

2018年の調査によれば、高齢者の7人に1人は認知症であり、2025年には高齢者の5人に1人が認知症になるという予測がされています。高齢者であれば、

誰がなってもおかしくはない、身近な病気へと変化してきています。

残念ながら、現段階で認知症を治す薬はありませんが、本人が快適に生活ができるようにすること、また家族や介護者の負担を軽くすることが認知症治療の目的になります。

薬剤師は医師や医療従事者、そして本人の家族と協力することで、認知症の早期発見や早期治療に関与できると考えています。気になることがありましたらご相談ください。

### 【健康ひとコマ】

遅らせないで！子どもの予防接種！  
～お子さまの健康が気になるときだからこそ、  
予防接種は予定どおり受けましょう～



お子さまの予防接種は、順調に進んでいますか？予防接種法における定期の予防接種は、ワクチンで防げる感染症の発生及びまん延を予防する観点から非常に重要です。

また、感染しやすい年齢を考慮して感染症ごとに接種年齢を定めて実施しています。特に、生後2か月から予防接種を受け始めることは、お母さんからもらった免疫が減っていくときに、赤ちゃんがかりやすい感染症（百日咳、細菌性髄膜炎など）から赤ちゃんを守るために、とても大切です。

○予防接種に赤ちゃんを連れて行っても大丈夫？  
医療機関では、接種を行う時間や場所に配慮し、換気や消毒を行うなど、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策に努めています。

また、一般の受診患者と別の時間や場所で受けられる医療機関もあります。事前に予約をしましょう。  
受診の前には、体温を測定

するなど、体調に問題がないことを確認しましょう。

家に帰ったら、赤ちゃん・保護者とも手洗いなど感染対策を行いましょう。

○新型コロナウイルスの流行で予防接種を受けそびれてしまったらどうすればいい？  
受けそびれてしまった場合は、できるだけ早めに受けましょう。スケジュールの相談は、健康推進係にご相談ください。

子どもの予防接種は、決して「不要不急」ではありません。まだ接種期間内の方は、体調が良いときに、早めに接種をうけましょう。

※10月1日から異なるワクチンを接種する際の接種間隔が一部変わります。芦別市子育て支援ポータルサイトほしぞら等でお知らせします。

ポータルサイト  
はこちらから



●詳細 健康推進係

## もずく天津丼



1人分のカロリー  
【592Kcal】

提供：芦別地区栄養士会

トマトに含まれる栄養成分のリコピンはカロテノイドの一種で、人を含む動物は体内で生成することができません。体の中では活性酸素を消去して、がんや動脈硬化などさまざまな生活習慣病を予防する効果があります。

もずくもフコキサンチンというカロテノイドを含んでいます。油と一緒にとると吸収率が高まります。

▶材料 2人分.....  
・ごはん300g・卵2個・ネギ（千切り）20g・ショウガ（細切り）少々・<具>もずく15g、カニかまぼこ（ほぐす）50g、トマト（皮をむいて3cm角）100g・<あん>水140ml、も

ずく20g、砂糖大さじ2、酢大さじ2、しょうゆ大さじ1、片栗粉大さじ1（水同量）、ごま油少々、青ネギ少々

▶作り方.....

①ボールに卵を溶き、酒小さじ1/5とこしょう少々を加え混ぜる②フライパンで油を中火で熱しネギ・ショウガを炒め①に具も加え混ぜる③同じフライパンで油（大さじ1）を中火で熱し②を丸く整えながら両面焼いて取り出す④フライパンをきれいにし、あんの調味料を中火で熱しもずくを加えて火を止め、水溶き片栗粉でとろみ、ごま油で風味を付ける⑤器にごはんを盛り③をのせ④をかけて青ネギを散らす

栄養士さんおすすめ  
健康レシピ