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」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、本人が快適に生活をで 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。

策に努めています。

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

は

こちらから

タルサイ

ウイルス感染症の感染防止対 毒を行うなど、 や場所に配慮 療機関では、 接種を 新型コロナ 換気や 行う

て行っても大丈夫? 予防接種に赤ちゃ んを 連れ

人切です。 やす 11 (感染症

種をうけましょう。 'n て 体調が良いときに、 子ども 「不要不急」 月1日から異なるワクチ まだ接種期間内の方は、 の予)防接 では 種 早めに接 ありませ

ちゃんを守るために、 細菌性髄膜炎など) さんからもらった免疫が減っ 種を受け始めることは、 齢を定めて実施しています。 いくときに、 生後2か月から予防接 (百日咳、 から赤 とても

> さは、健 受けそびれてし できるだけ早めに受けま スケジュールの相談 進係にご相談くだ まった場合

策を行 どうすればいい? 種を受けそびれてしまったら 保護者とも手洗いなど感染対 〇新型コロナの流行で予防接 いましょう。

考慮して感染症ごとに接種年

感染しやすい年

観点から非常に重要です。

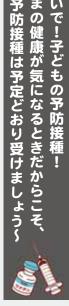
発生及びまん延を予防する

ワクチンで防げる感染症

するなど、 ことを確認しましょう。 家に帰ったら、 体調に問題がな 赤ちゃん

種法における定期の予防接種

に進んでいますか?予防接



子さまの健康

健康ひとロメモ

細 健康推進

もずく天津丼

ら等でお知らせし

て支援ポータルサイトほしぞ

変わります。

芦別市子育

ンを接種する際の接種間隔が



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。

・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3 cm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

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❶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₫をかけて青ネギを散らす