

美幌町地域 包括支援センターだより

認知症になっても 安心して暮らせる美幌町に ～若年性認知症について④～

高齢者の認知症との違い

若年性認知症は特徴や対応の仕方も異なってくるため、高齢者の認知症との違いを知ること大切です。

- 発症年齢が若く男性に多い：平均で51歳
- 初期症状が他の疾患との見分けが難しく診断しにくい、診断までに時間を要する。年齢的に「疲れのせい」などで受診が遅れる
- 経済的な問題が大きい：働き盛りの人が多く、休職や退職により、経済的に困窮する可能性がある
- 主介護者が配偶者に集中する：子どもはまだ若く、配偶者一人で介護を担いがちになる
- 時に複数介護になる：若年性認知症の人やその配偶者の親は、要介護状態になるリスクが高い世代
- 介護者が高齢の親である：子どもが若年性認知症になった場合、高齢の親が介護者になることもある
- 家庭内での課題が多い：夫婦間の問題、子どもの養育、教育、結婚など
- 見守りが大切：
本人が初期で元気な場合、お世話するというのではなく、できることは自分でしてもらい、見守るという介護が大切

参考)
「若年性認知症支援ガイドブック」
社会福祉法人仁至会
認知症介護研究・研修大府センター



当センターでは認知症についての相談を受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

地域包括支援センター

☎ 75-3220 / FAX 73-4787

平日 8:45～17:15

けんしんであんしん

●しゃきっとプラザで実施する健診

申込は先着順となっていますので、あらかじめご了承ください。申込状況で×と記載してある時間帯でも検査内容により申込が可能な場合もあります。

【特定健診、胃・肺・大腸・前立腺がん検診・エキノコックス検査・肝炎検診】

	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30
8月3日(日)	○	○	×	△	△	○	○	○	○	○
8月4日(月)	×	△	○	○	○	○	○	○	○	○
8月5日(火)	○	○	○	○	×	○	○	○	×	○
12月4日(木)	-	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12月5日(金)	-	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12月6日(土)	-	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※12月の受付開始時間は6時30分です。

【レディース検診】

検診内容：子宮がん検診・乳がん検診・大腸がん検診

	午前(9:00～10:30)	午後(12:30～14:00)	午後(16:00～18:30)
11月13日(木)			○
11月14日(金)	○	○	
11月15日(土)	○	○	
2月20日(金)	○	○	

※11月13日(木)、2月20日(金)は、乳がん検診と大腸がん検診のみ実施します。

※子宮がん・乳がん検診の受診間隔は2年に1回です。

(○ 申込できます △ 若干名申込できます × 申込できません)

問 保健福祉課 健康推進G ☎ 77-6545

「仕事帰りの減量塾」参加者募集

✓そんなに食べていないのにやせない、✓自己流のダイエットで失敗した、✓日中は仕事で忙しい…そんなあなたに、健康的な減量を実践するためのサポートをします。

対象及び参加条件

町内在住の60歳未満で①～③のいずれかにあてはまる方でプログラムに5回出席可能な方

①BMIが25以上②20歳の頃に比べ体重が10kg以上増加

③ここ1年で体重が3kg以上増加

日 ①8月28日(木)、②9月11日(木)、③10月9日(木)
④11月6日(木)、⑤12月11日(木)、⑥2月5日(木)
受付18:00 開催18:30～20:30

📍 しゃきっとプラザ 定 14名(男性7名、女性7名)

¥ 無料 参加者には期間中使用できる運動指導室無料パスを進呈します。

申 8月18日(月)までに電話かメールで申込

内容

運動実践、健康・栄養講話、体組成測定、体力測定、血液検査(希望者)

主催 美幌町

講師

Studio Lotus+ 三浦裕利子氏

メール申込はこちらから

申 問 保健福祉課 健康推進G ☎ 77-6545



腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に出了ことはありませんか。そんなときに疑われるもののひとつが「食中毒」です。食中毒は、飲食店などで食べる食事だけでなく、家庭での食事でも発生しています。

食中毒の原因

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。

細菌……温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることにより食中毒を引き起こします。

ウイルス…細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。

※細菌が原因となる食中毒は夏場(6月から8月)に多く発生しています

その原因となる細菌の代表的なものは、腸管出血性大腸菌(O157、O111など)やカンピロバクター、サルモネラ属菌などです。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温(約20℃)で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。

食中毒予防の原則

①つけない！

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、調理を始める前、生の肉や魚、卵などを取り扱う前後、おむつを交換したり、動物に触れたりした後などは、必ず手を洗いましょう。

また、生の肉や魚などを切ったまな板などの器具から、加熱しないで食べる野菜などへ菌が付着しないように、使用の都度、きれいに洗い、できれば殺菌しましょう。加熱しないで食べるものを先に取り扱うのも1つの方法です。

②増やさない！

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大事です。

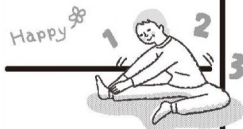
③やっつける！

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。

参考：政府広報オンライン「食中毒予防の原則と6つのポイント」

問 保健福祉課 健康推進G ☎ 77-6545

Health 9
健康
メ
モ



食中毒に「注意」！

