



健康づくり推進課：0869-26-5962  
瀬戸内市民病院：0869-22-1234

## 正しく知ろう認知症 早期発見・早期治療のために



「最近もの忘れがあつて…」  
といった認知症を心配する相談が年々増えています。

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が壊れたり、働きが悪くなったために、日常生活を送ることが難しくなる病気です。

誰にでも起こる可能性があり、85歳以上では4人に1人に認知症の症状があるといわれています。

認知症は高齢社会の進行に伴って今後増えるといわれています。

### 年相応の物忘れとの違い

認知症の代表的な症状に、物忘れがありますが、年相応の物忘れとの違いはなんでしょうか。

認知症になると、体験の一

部を忘れるのではなく、その体験自体を忘れてしまうようになりす。例えば、朝食のメニューを思い出せなくなるのではなく、朝食をとったことを忘れてしまいます。

また、物忘れの自覚がない、だんだんひどくなる、進行する、日常生活に支障が出てくるなど、年相応の物忘れにはない症状がみられます。

症状が進むと、家族の顔や住み慣れた家の中でも場所が分からなくなるほどほとんどの日常生活で介助が必要になります。

### 「もしかして」と思ったら

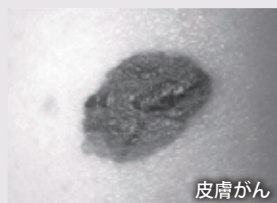
認知症の症状は、他の病気が原因となって出ていることがあり、適切な治療を行えば、治ったり、改善する場合があります。

また、薬で進行を遅らせることが可能な場合もありますので早期発見と早期治療が非常に大切です。

しかし、認知症の初期によく見られる同じことを何度も言う・聞く、電話の伝言がで

### 病院コラム

#### 紫外線による皮膚ダメージ



皮膚がん

天気の良い日に外に出て陽に当たるのは気持ちのよいものです。また、紫外線は胃を丈夫にする作用もあります。一方で、紫外線のエネルギーは大き

く、長く浴び続けるとさまざまな皮膚障害がでます。急に長く太陽に当たると、赤みや水泡、湿疹を生じ、むくみを伴う皮膚炎などの症状を引き起こします。また、長年に渡るとシワ、シミ、老人性いぼという光老化現象が起こります。さらに皮膚がんになることもあります。帽子、日傘、日焼け止めを使用するなどしっかり対策をすることが大切です。

■問い合わせ先 瀬戸内市民病院

### 認知症サポーターになりませんか



認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を見守る応援者（サポーター）です。

厚生労働省では、「認知症を知り地域をつくる」キャンペーンの一環として、現在、一人でも多くの認知症サポーターを養成することを目指しています。

認知症サポーターは、認知症に関する所定の講座を修了

範囲で手助けをするなど活動内容は人それぞれです。

また、サポーターの中から地域のリーダーとして、まちづくりの担い手が育つことも期待されます。

本市においても出前講座として認知症サポーター養成講座を開催しています。

講座では、認知症に関する基本的な知識、認知症の人との接し方、サポーターとしての何ができるかなどをテキストやDVD、寸劇を通して学びます。



寸劇で認知症の症状を学習

講座を修了した人には、認知症の人を支援するための目印となるオレンジリングと呼ばれるプレスレットが贈られます。

講座は、自治会、市民団体、職場など10名以上の参加があれば開講できます。まず認知症について正しく知ることが安心して暮らせる地域をつくる第一歩。あなたも認知症サポーター養成講座を受講し、認知症サポーターになってみませんか。さまざまな機会を活用して瀬戸内市に認知症サポーターの輪を広げましょう。

### ■問い合わせ・申込先

地域包括支援センター  
☎0869・26・5948

### 瀬戸内市の味

ひじきあん入り米粉のおやき



#### ◆材料（10個分）

- A（皮）
  - 米粉（200g）
  - 湯（50cc）
  - 絹ごし豆腐（200g）
  - ベーキングパウダー（小さじ2）
  - 塩（小さじ1）
- B（ひじきあん）
  - ごま油（少々）
  - ニンジン（1/3本）
  - 芽ヒジキ（15g）
  - 油揚げ（1/2枚）
  - 鶏ひき肉（50g）
- C（調味料）
  - だし汁（50cc）
  - 砂糖（大さじ1.5）
  - しょうゆ（大さじ1.5）
  - みりん（大さじ0.5）
- D（甘じょうゆ）
  - しょうゆ（小さじ2）
  - 水（小さじ2）
  - 砂糖（小さじ4）

#### ◆作り方

- ①Aをよく混ぜ合わせて練り、ひとまとめにしてぬれタオルを掛け30分休ませる。
- ②ごま油でB（芽ヒジキは水で戻す、ニンジンと油揚げは小さく切る）を炒め、Cを入れ煮汁がなくなるまで炊き、冷ます。
- ③①を10等分し、手で丸く伸ばして②を包む。
- ④冷たいフライパンにサラダ油を引いてとじ口を下にして並べ焼く。焦げ目がついたら裏返し、生地にかからないように湯を入れてふたをして、4分蒸し焼きにする。
- ⑤Dを電子レンジで溶かす。④に塗って、焼きのりに乗せる。

#### 今月のレシピは

中西良栄さん（瀬戸内べじたぶる）です



こしあんを包んでみるのもいいですね。ほかにもさつま芋あんなど、いろいろなあんを考えて、モチモチとしておいしいおやきを作ってくださいね。

#### 栄養士からのワンポイント

米粉は、水と一緒にになるともちりと、油に触れるとパリッとした食感になり、さまざまな使い方ができます。地産地消や健康な食生活を考える上でも米は欠かせないものです。国民全員がご飯を週に1回多く食べると、食料自給率が2%上がるそうですよ。