

2022年



# オンライン けんこうON-Line

滋賀県甲賀保健所 医療福祉連携係

TEL 0748-63-6144

〒528-8511 甲賀市水口町水口 6200

メール [ea3103@pref.shiga.lg.jp](mailto:ea3103@pref.shiga.lg.jp)

## 若年性認知症を知っていますか？

認知症は、高齢者の病気と思いませんか？  
65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」と言い、発症年齢は平均**51.3歳**で男性の方が多く、約**3割は50歳未満**で発症する病気です。

9月21日は  
世界アルツハイマーデー



### こんな症状ありませんか？

- \*もの忘れが多くなった
- \*職場や家事のミスがふえた
- \*同じことを何度もきく
- \*伝言内容が上手く伝わらない
- \*怒りっぽくなった
- \*やる気がなくなった
- \*言葉が上手く出なくなった

認知症は、早期発見と周りの理解や手助け、職場の配慮があれば働き続けることが可能です

そのためには、本人や家族だけでなく周囲が早くに若年性認知症に気づいて相談や受診を促すことが重要です。

どなたでも（本人・家族・職場・支援者等）

まずは、お気軽にご相談下さい。

甲賀市：(水口・甲南・土山・甲賀・信楽) 地域包括支援センター

湖南市：高齢福祉課 ものわすれ相談

水口病院認知症疾患医療センター：0748-63-5430



## 9月は！健康増進普及月間 です！



滋賀県健康づくりキャラクター  
ハグ&クミ

運動することでこんな効果が♪

- ★自己免疫力の向上
- ★体力の維持・向上
- ★転倒予防(高齢者)
- ★ストレス解消
- ★血流の促進
- ★認知症予防
- ★体重コントロール
- ★発育期の健全な発育(子供)
- ★食欲増進 など



画像：スマートライフプロジェクトHP

おうちでできる超リフレッシュ体操も試してみてくださいね(動画あり)  
読み取れない場合は「スマートライフプロジェクト 超リフレッシュ体操」で検索



## 野菜の和風マリネ



### ♪甲賀地域活動栄養士会レシピより♪

#### 材料(2人分)

- ①なす…1本
- ②ミニトマト…4個
- ③ピーマン…2個
- ④かぼちゃ…60g
- ⑤しめじ…100g
- ⑥レンコン水煮…30g

#### 調味料

- A・酢…大さじ2
- ・醤油…小さじ2
  - ・砂糖…小さじ1
  - ・塩…ひとつまみ
  - ・コショウ…少々
  - ・オリーブ油…大さじ1

#### 栄養価

エネルギー：98 kcal  
たんぱく質：3.8g  
炭水化物：17.1g  
脂質：3.0g  
食塩：1.0g  
食物繊維：5.0g

- ①ボウルにAを混ぜ合わせておく
- ②トマト以外の野菜を適当な大きさに切り、グリルで焼き目がつくまで焼く
- ③野菜が焼けたら熱いうちにAに②を入れ、混ぜ合わせる
- ④冷蔵庫で冷やすとよりおいしくいただけます♪

## 結核予防週間 9/24~9/30

結核を「過去の病気」だと思いませんか？

日本では、今でも**1日に35人**の新しい患者が発生し、**5人**が命を落としている重大な感染症です。

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症が起きる病気です。

下記のいずれかにあてはまる場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

- 長引く咳 □痰(たん) □身体のだるさ □微熱が続く □食欲がない
- 体重が減ってきた □寝汗をかく

結核と診断されても、複数の薬を6ヵ月~9ヵ月間毎日きちんと飲めば治ります。また、健康的な生活は免疫力を高め、結核の予防につながります。**適度な運動、十分な睡眠、バランスの良い食事、タバコを吸わない、定期健診を受けることが大切です。**

参考：公益財団法人結核予防会 JATA、『結核の常識 2022』

