

## Health News

### 認知症は予防可能



南幌町の平成26年4月現在の高齢化率は26.9%で、平成25年度の25.4%と比較して1%以上も増加しています。それに伴い認知症の方も増加することが予想されますが、認知症になってからの対応だけでなく予防することも大切です。

〈アルツハイマー型認知症発症の原因となるもの〉

- ・動脈硬化
- ・高血圧
- ・喫煙
- ・糖尿病
- ・多量飲酒
- ・高コレステロール血症 など

脳細胞を健康に保つためには酸素と栄養が必要となり、これらは血液によって運ばれます。

しかし、高血圧は脳血管を傷める原因となりますし、糖尿病や高コレステロール血症があると血液の流れが悪くなるため、脳細胞へ十分に酸素や栄養を供給することができなくなってしまいます。そうすると、脳細胞が壊れたり減少してしまうことから認知症発症の原因となるのです。



認知症の予防は、日ごろの生活習慣を見直すことが重要と言えます。

### ☀熱中症に気をつけましょう☀

8月は最も熱中症が発生しやすい時期です。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高く、風が弱い日や、体が熱さに慣れていない時は注意が必要です。

《こんな時は熱中症かも?》

めまいやたちくらみ、ふいても汗が止まらないようなことがあれば熱中症の初期症状です。すぐに涼しい環境に避難し水分を補給しながら体を冷やしましょう。



#### 予防方法

- ・外出する時は日傘・帽子を利用
- ・水分はこまめに補給
- ・外で作業する時は日陰でこまめに休憩
- ・室内では換気をしたり、エアコンや扇風機を利用し熱をこもらせない



### ひだまりサロン

8月21日(木)

10時~12時 ミニ脳トレ・カラオケ

13時~15時 健康体操・カラオケ

場 所 あいくる教養娯楽室 問合せ 社会福祉協議会



### 弁護士による無料法律相談会(8月)

相談時間 13時~16時(1回30分程度) ※要予約

- 1日 長沼町社会福祉協議会 ☎0123~82~5040
- 8日 由仁町社会福祉協議会 ☎0123~82~2167
- 15日 栗山町社会福祉協議会 ☎0123~72~1322
- 22日 南幌町社会福祉協議会 ☎378~2088
- 29日 栗山町社会福祉協議会 ☎0123~72~1322

### 8月健康カレンダー

項目	日程	場所	備考
離乳食教室	12日(火)	あいくる	個別通知あり
乳幼児健診	19日(火)	あいくる	個別通知あり
各種予防接種	11日(月) ※ 8日(金) までに予約 25日(月) ※ 22日(金) までに予約 【接種時間】 13:30~16:30	町立病院	定期予防接種、 みずぼうそう、 あたふく：無料 その他予防接種：有料
エキノコックス健診	毎週金曜日	町立病院	料金：1,000円
快足シャキッと倶楽部	1日(金)・5日(火)・8日(金) 22日(金)・26日(火) 10:30~11:30	あいくる	
	7日(木)・21日(木) 10:30~11:30	夕張太ふれあい館	
こころの健康相談	18日(月) 10:00~12:00	あいくる	要予約
	20日(水) 10:00~12:00	夕張市保健福祉センター	要予約 ☎0126~20~0121
	21日(木) 13:00~15:00	岩見沢保健所	