

## 認知症 マメ知識

なぜ、認知症の始まりに気づくことが大事なのでしょう

**申し込み・問い合わせ**  
もの忘れ相談センター (地域福祉課内) ☎552-5346

「同じことを何回も言う・聞く」「好きだったことに興味がなくなった」「もの忘れが進んできた」などの症状があっても、家族が認知症だとすぐに認めるのはむずかしいものです。「あれ?おかしいな～」とついながらも、家族は励ましたり、怒ったり、間違いを正したりしてしまいます。すると、本人は屈辱感を味わったり、家族に敵意を感じたりする場合があります。

早めに気づいて、家族との関係が悪化しないうちに、相談しましょう。  
こんな時こそ、左記の「もの忘れ相談センター」へ  
(4月末までの認知症サポーター数 9,544人)

## エイズを知ろう! 検査しよう

6月は「エイズ予防月間」、1～7日は「HIV検査普及週間」

エイズを予防するためには、正しい知識を持ち、行動することが感染を防ぐこととなります。感染していても自覚症状がないため、検査を受けることが大切です。医療機関を受診した時には既にエイズを発症している割合は3割もあります。丹波健康福祉事務所では、匿名で検査を受けることができます。

**とき** 毎月第2・4木曜日13:10～14:10 (必ず予約が必要、実施日が変わることがあります)

**ところ** 丹波健康福祉事務所 (丹波市柏原町)

**費用** 匿名検査は無料

**予約先** 丹波健康福祉事務所 (☎0795-73-3765)



## 受動喫煙のない社会を目指して

5月31日は「世界禁煙デー」

喫煙は健康に与える影響は大きく、生活習慣病を予防する上でもたばこ対策は重要な課題です。

近年流行している「加熱式電子タバコ」も、さまざまな誤解が生じており、有害性の啓発や規制強化について今後さらに研究や議論が進みます。「加熱式タバコ」から出る煙中にもたくさんの有害物質が含まれ、受動喫煙の害は「紙巻きたばこ」と同様に考える必要があります。また、ニコチンの量も同じように含まれ、依存性の問題を考えると、禁煙に有用であるとは言いがたいといわれています。正しい知識と認識を持って、受動喫煙のない社会を目指しましょう!

**問い合わせ** 健康課 ☎594-1117

## 6月の健康カレンダー

休日診療・休日調剤が可能な薬局

**問い合わせ** 篠山市休日診療所 ☎552-8910 篠山市医師会 ☎552-8225

とき	休日診療			休日当番薬局		
	担当医師	受付時間	ところ	担当薬局	所在地	電話番号
3日(日)	西井クリニック医師	【午前】 10:00～12:00 【午後】 13:00～16:30	篠山市 休日診療所 (篠山市民センター内)	布袋堂薬局	下二階町	552-0139
10日(日)	河合医院医師			アルカ篠山薬局	黒岡	554-3630
17日(日)	石井医院医師			祥漢堂しのめ店	黒岡	554-1340
24日(日)	にしき記念病院医師			なかにし薬局	乾新町	554-2278

\*都合により医師に変更が生じる場合があります。受診前に一度診療所にお電話ください。

献血

**問い合わせ** 健康課 ☎594-1117

とき	受付時間	ところ
4日(月)	9:45～10:45	西紀老人福祉センター
	12:00～13:00	共栄樹脂(株)
	15:15～16:30	(株)藤枝研磨工業所
22日(金)	10:00～16:00	篠山市役所
24日(日)	9:30～13:30	ユニピアささやま
25日(月)	9:30～10:30	伸和工業(株)
	12:35～13:10	(株)テクノワーク
	14:30～16:30	フルヤ工業(株)

毎年1回 誕生月は乳がん・子宮がん検診!

市では、1年を通して指定医療機関で、乳がん・子宮がん施設検診を700～2,300円で受診できます。詳しくはお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

**問い合わせ** 健康課 ☎594-1117/篠山市医師会 ☎552-8225

小児救急医療電話相談窓口  
(☎0795-72-4396)

**対応時間**  
平日=17:30～翌8:00、土・日・祝日=24時間



# ささやま 保健・福祉の総合情報発信<sup>1)</sup> ホットステーション

健康 いいカラダ!



## 1歳未満の乳児にハチミツを食べさせないでください

ハチミツはボツリヌス菌の芽胞によって汚染されている可能性があります。芽胞は、おおむね1歳を過ぎた子どもや成人が食べても害にはなりません。1歳未満の乳児では、腸の中で増殖して乳児ボツリヌス症を引き起こすおそれがあります。

情報を共有して乳児への感染を防ぎましょう!

ハチミツ自体はリスクの高い食品ではありません。1歳未満の乳児にはハチミツを与えてはいけませんが、1歳以上の子どもがハチミツを摂取しても本症の発生はありません。

乳児ボツリヌス症とは

乳児ボツリヌス症は、1歳未満の乳児特有の病気です。摂取されたボツリヌス菌の芽胞が、乳児の腸内で発芽・増殖し、産生された毒素により発症します。熱や乾燥に対し高い抵抗性を持ち、100℃で長時間加熱しても、死滅させることができません。

症状は?

初期症状は便秘が数日間続きます。進行すると、全身の筋力低下、哺乳力の低下、泣き声が小さくなる、首のすわりが悪くなります。重症化すると、呼吸困難になり、死に至ることもあります。



**問い合わせ** 健康課 ☎594-1117

## 6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。

今年の標語「のぼそよ 健康寿命 歯みがき」

健康寿命とは、健康で明るく元気で生活し、介護が必要な状態にならない期間のことです。そのためには歯の寿命を延ばすことが大切です。20本以上歯がある人は各年代で増えています。今後も80歳で20本以上あることを目指す「8020運動」を続けていくことによって、歯の寿命を伸ばし、おうちの中の健康を保ち、健康寿命を伸ばしましょう。

節目年齢の方に、市内歯科医院で利用できる「節目歯周病検診無料クーポン券」を5月末に郵送します。この機会にぜひご利用ください。



**問い合わせ** 健康課 ☎594-1117

おうちを元気にする3つのポイント

- ①よく噛んで食べる**  
よく噛んで食べると、唾液がたくさんでます。唾液には粘膜の保護、消化作用、食べ過ぎを防ぎ、がんの予防、認知症予防にとあらゆる健康につながります。
- ②毎日ていねいに歯を磨く**  
食後の歯みがきで、おうちを清潔に保ちましょう。定期的に歯医者さんなどで歯のクリーニングをしましょう。
- ③おうちの体操をする**  
舌や頬も筋肉です。筋肉を鍛えることで、おうちの機能を高め、いきいきした表情を作ります。例)パタカラ体操・あいうべ体操・早口言葉など。