

## 健康きらい

5月31日は世界禁煙デーです

禁煙にチャレンジしませんか？

してみませんか？

タバコが健康に害を与えることは、多くの方がご存じのことだと思えます。タバコは、吸っている人だけでなく、その周囲の人の健康にも影響を及ぼし（受動喫煙）、さらには、子どもの成長にも悪影響を及ぼすということがわかってきました。

家でタバコを吸うときは空気清浄機を使用しているという方もいらつしやいますが、厚生労働省の公表では「空気清浄機は発がん性物質などをかえって周囲にまき散らす」（厚生労働省分煙効果判定基準策定検討会報告書・2002年）と明記されています。受動喫煙から身を守るためには、建物内を禁煙にする以外に方法が無いとされています。最近、禁煙の施設が増えているのはそのためです。タバコを吸われる方にとっては、今後ますます喫煙場所が減ってくるものと思われれます。

禁煙に挑戦されても、多くの喫煙者の方は、「身体的依存（ニコチン依存）」と「心理的依存（習慣）」のために、なかなか禁

煙が成功できず、挫折されることが多いようです。

最近では、「禁煙外来」を持つ医療機関が増えてきています。医療機関で喫煙は「ニコチン依存症」という病気と認識されるようになり、喫煙を「喫煙（依存症／喫煙関連）」という全身疾患として喫煙者を「積極的禁煙治療を必要とする患者」として位置付けられています。自分ではなかなか禁煙できないとあきらめていた方は、ぜひ、医療機関にご相談されてはいかがでしょうか。

健康づくり課でも禁煙の相談に応じていますので、希望される方はお気軽にご相談ください。

5月31日



お問い合わせ 健康福祉部 健康づくり課（山東庁舎） ☎55-8105 ㊟55-2406

## 地域包括支援センターがら



認知症かな…と思ったら、まず受診を

認知症は、年齢とともに発病率が高くなります。80歳～85歳で約7人に1人、85歳以上では約3～4人に1人が認知症を発病するという統計結果があります。認知症は脳の病気で、高齢になれば、誰もがなる可能性があると言えます。

年をとるといふことは誰もが避けることはできませんが、早期発見して治療することや、食事や運動などの基本的な生活習慣の改善、本人の意識や周りの支えで、認知症を発症する危険性を下げることが十分可能です。

治療については、昨年12年ぶりにアルツハイマー型認知症治療薬の3種類が新薬として承認され、現在4種類の治療薬が使用できます。いずれの治療薬も認知症が完治するものではありませんが、早い時期から治療を開始することでその進行を約3年～5年遅らせることができる言われています。

また、認知症だと思ったら、実は違う場合もあります。慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症など治療によって治るものや、うつ病による意欲低下など認知症とよく似た疾病もありますので、どんな疾病なのか見極める上でも、医療機関への受診はとても重要です。まずは、主治医にご相談ください。相談先がわからない場合は、地域包括支援センター（福祉支援局）まで、お気軽にお尋ねください。

受診の前にはあらかじめ紙に書いて整理しましょう。

- ①まずは「おかしい」と思った変化 特に物忘れがいつからなのか、具体的にどんなことがあったのか、症状は進行しているかどうか
- ②日々の生活に支障がでている場合は、具体的な失敗、問題になっている行動、周囲が困っている内容
- ③今までにどんな病気をしたのか（病歴）
- ④治療中の病気、服用している薬（あれば「お薬手帳」）
- ⑤歩行障害や麻痺、ろれつが回らないなどの症状がないか
- ⑥頭を打ったことがないか

### スタッフ紹介

福祉支援局  
澤村です



お問い合わせ 健康福祉部 福祉支援局（山東庁舎） ☎55-8110 ㊟55-8130

# まいばらんす 給食レシピ



バランスのとれた食生活を送れていますか？給食の献立を参考に、ご家庭での食事を見直してみてください。

## 4月16日(月)の給食



給食では旬の野菜を使った献立を多く取り入れています。春野菜の米粉シチューには春が旬のキャベツ・アスパラガスを使用しました。アスパラガスには、名前の由来となったアスパラギン酸が多く含まれ、疲れをとって体を元気にしてくれます。キャベツは、この時期「春キャベツ」と呼ばれ、葉がやわらかくて甘味のあるキャベツです。野菜がたくさん入って栄養満点のシチューをぜひお試しください。



お試しメニュー



## 春野菜の米粉シチュー

材料 (4人分)

ベーコン	35g	水	240ml
アスパラガス	20g	塩	小さじ1/2
キャベツ	80g	こしょう	少々
じゃがいも	120g	コンソメ	小さじ1
たまねぎ	120g	白ワイン	大さじ1/2
にんじん	60g	牛乳	160ml
バター	10g	米粉	20g

### 作り方

- 鍋でベーコンとバターを炒め、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを加え、さらによく炒める。
- 水を加え、柔らかくなるまで煮る。
- アスパラガス、キャベツを加え、火が通ったらAで味を調える。
- 牛乳で米粉をとき、③に加えてとろみをつける。



シリーズ

# 多文化共生

お互いに認め合いながら  
暮らせる地域づくり

## 日本語教室の開設に向けて始動！

海外旅行に出かけたとき、みなさんは言葉が通じず不安になったことはありませんか。私たちと同じまちでくらしている外国籍のみなさんの中には、日本語の会話や読み書きなどで日常生活に不便を感じている人が少なくありません。

誰にとっても住みやすいまちになるよう、多文化共生協会では、日本語教室の開設に向けて動き出しました。3月24日に土井佳彦さん（NPO法人多文化共生リソースセンター代表理事）を講師に招き学習会を開催。協会の会員など18人が参加し、日本語教室のあり方などについてグループに分かれて話し合いました。



「勉強したいと思う人たちの声をしっかり聞いて、一人ひとりの目的を理解することが大切」と説明する土井佳彦さん。



「まずは準備委員会を立ち上げるなど、長期的な視点に立って進めていきたいですね」と語る協会長の福井節男さん。

これからも開設に向けて取り組んでいきますので、関心のあるかたは、ぜひお手伝いをお願いします。



学習会場の雰囲気。みなさんと議論を重ねています。

お問い合わせ  
米原市多文化共生協会事務局  
(米原庁舎 人権政策課内)  
☎52-6629 ☎52-4539