人生100年時代に知っておきたいこと

誰もがなりうる病気「認知症」

広報紙７月号で「脳の健康」についてお伝えしましたが、いくら「脳の健康」に気を付けていても、なってしまう可能性があるのが「認知症」です。認知症は、誰もがなりうる病気です。厚生労働省の調査によると、認知症の高齢者は2022年時点で全国に443万人いて、これは高齢者の８人に１人という割合になります。そして、この割合は今後も増え続けることが予想されています。

認知症かな？と思ったら

早めに病院を受診しましょう。
他の病気が原因で、認知症と同じような症状が出る場合もあります。
認知症であった場合も、薬などの治療で進行を遅らせ、今の生活を維持できる場合もあります。

抑えられる症状があります

認知症の症状として徘徊や暴力などがありますが、物理的に行動を止めるのではなく、その行動につながる理由や不安を取り除くことで、症状が出なくなる場合があります。

治りにくい症状があります

「覚えられない」「すぐに忘れる」「時間や場所がわからない」といった、脳の細胞が壊れたことを原因とした症状は治りにくいです。このことは理解しておきましょう。

「認知症ケアパス」を活用しましょう

「認知症ケアパス」とは、「認知症の人の状態に応じた適切なサービス提供の流れ」のことです。認知症を発症したときに「いつ、どこで、どのような医療・介護等のサービスを受けることができるのか」が一目でわかるように、地域にある医療・介護・福祉の地域資源等をまとめています。

認知症ケアパスは地域包括支援センター窓口で配布している他、市のホームページにも掲載しています（右の２次元コードよりアクセスできます）。ぜひご確認ください。

９月21日は世界アルツハイマーデーです。本市でも啓発活動を実施します。

■問合せ　地域包括支援センター　TEL73-5131

カラダとこころ

健康づくり、生活習慣病予防、介護予防等に関する情報をお知らせします。

子宮頸がん予防のために今できること ～ＨＰＶワクチン接種～

○子宮頸がんとは？

日本では毎年、約１・１万人の女性が子宮頸がんになり、さらに毎年約２９００人の女性がなくなっています。患者さんは20歳代から増え始めて、30歳代までにがんの治療で子宮を失ってしまう人も、１年間に約千人います。子宮頸がんはヒトパピローマウイルス（ＨＰＶ）の感染が原因と考えられています。このウイルスは、女性の多くが「一生に一度は感染する」といわれているウイルスです。感染してもほとんどの人はウイルスが自然に消えますが、一部の人でがんになってしまうことがあります。現在、感染した後にどのような人ががんになるのか分かっていないため、感染を防ぐことががんにならないための手段です。

○子宮頸がんを予防するために今できること

日本では、小学校６年～高校１年相当の女の子を対象に、子宮頸がんの原因となるＨＰＶの感染を防ぐワクチンの定期接種を公費で行っています。ＨＰＶの感染を防ぐことで、将来の子宮頸がんを予防できると期待されています。カナダ、イギリス、オーストラリアなどでは女の子の８割以上がワクチンを受けています。ＨＰＶワクチンを受けることを希望する場合はワクチンの種類や接種する年齢によって、接種の回数や間隔が少し異なりますが、いずれのワクチンも、半年～１年の間に決められた回数、接種します。接種には、保護者の同意が必要です。

将来の子宮頸がんを予防するためにも今できることとしてＨＰＶワクチン接種をお勧めします。

平成９年度から平成19年度生まれでまだＨＰＶワクチン接種がお済でない女性はキャッチアップ接種が受けられますが、期間が令和７年３月31日までと期日がせまってきています。接種は合計３回で完了するまでに約６カ月間かかるため接種を希望する方はお早めにご検討をお願いします。

■問合せ　健康センター　TEL72-7176

図書館だより

No.389

市立図書館　72-9254
ホームページ
https://www.city.makurazaki.lg.jp/site/library/
★開館時間　9:30～18:00

カレンダー　9月10日～10月9日

日	月	火	水	木	金	土
		9月 10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	10月 1	2	3	4	5
6	7	8	9			

□ 休館日
○ おはなしのへや　午後３時～（絵本と紙芝居の読み聞かせ）

読み聞かせボランティアグループの紹介

●グループ名　たんぽぽのわたげ
会員　11名
●活動場所　立神小学校　月１回
8時～8時15分 朝読書
●会員募集中　問い合わせは図書館まで。

新着本紹介

●一般書　○児童書

●奪還　日本人難民６万人を救った男／城内　康伸（著）／新潮社刊
●仮面山荘殺人事件　新装版／東野　圭吾（著）／講談社
●おんなの窓　わたし現在３Ｋ編（加齢・介護・韓国）／伊藤　理佐（著）／文藝春秋

○ようかいのもり　にょろりびようしつ／長谷川　あかり（さく）／大日本図書
○宇宙ステーションおしごと大図鑑　宇宙飛行士のすべてを見よう！／野口　聡一（日本語版監修）／DK社（編）／桑原　洋子（訳）／河出書房新社
○テントーむし（MOEのえほん）／鈴木　のりたけ（著）／寒川　一（監修）／白泉社

受賞作決定！芥川賞・直木賞

第171回芥川賞

サンショウウオの四十九日
朝比奈　秋（著）

バリ山行
松永Ｋ三蔵（著）

第171回直木賞

ツミデミック
一穂　ミチ（著）

令和６年度読書感想文コンクール作品募集

募集期間　９月３日（火）～10月３日（木）

高齢者にすすめる本展

期間　９月１日（日）～16日（月）

～９月21日は世界アルツハイマーデー～ 認知症に関する本展

期間　９月18日（水）～29日（日）

休館のお知らせ

９月16日・23日（月・祝）：開館
９月17日・24日（火）：休館

防災掲示板

災害時の情報

災害時には多くの人が不安になり、「また起きるかもしれない」「状況を把握したい」という思いが多くの人に共有され、偽情報、誤情報、根拠のないうわさやデマが普段より広まりやすくなります。実際に能登半島地震では、嘘の救助要請や窃盗団が集結しているといった、誤った情報が広まりました。「大きな災害時には根拠のないうわさや誤情報が必ず広がる」と認識し、他の人に情報を送る前に立ち止まるようにしてください。そして、その情報が公的機関や報道など、信頼度の高い発信元から出たものか確認するなど、冷静に判断するようにしてください。

問合せ　総務課危機管理対策係　TEL76-1086

枕エコ MAKURAZAKI ECO PROJECT

環境・ごみ減量・動物愛護などに関する情報を発信するコーナーです。

今月のテーマ

自分の土地に不法投棄されたら…

自分の所有地に不法投棄されたら、不法投棄をした人物が特定できない場合は土地の所有者（管理者）が自らの責任で不法投棄された物を処理することになります。

不法投棄された物を公共の場（道路等）へ動かす行為も不法投棄と同等の扱いになりますので注意してください。

日ごろから不法投棄防止のために、次のことに注意して適正な土地等の管理をお願いします。

- 雑草等を刈り、常に清潔に保つ。
- ポイ捨てされてしまったら、早めに片付ける。
- よく捨てられる場所には防止看板を設置する。
- 定期的に見回りをして、状況を把握する。

問合せ　市民生活課環境整備係　TEL76-1097