

今年度の検診はお済みですか？

～ 乳がん・子宮頸がん無料クーポン券の
使用期限は3月31日までです！～

平成21年度のがん検診・特定健診は、個人検診として平成22年3月31日まで受診ができます。

また、乳がん・子宮頸がん検診の無料クーポン券をお持ちの方は、使用期限が3月31日までとなっています。

年度末は混み合っていますので、お早めにお申し込みください。



健康 ガイド

HEALTHY
GUIDE

申し込み・問い合わせ
保健センター ☎01654 1486

休日当番医 急患に限ります

- 2月 7日 市立総合病院
☎01654 3101
- 11日 名寄東病院
☎01654 2188
- 14日 岡崎内科医院
☎01654 2361
- 21日 たに内科クリニック
☎01654 1223
- 28日 中村整形外科
☎01654 2881
- 3月 7日 市立総合病院
☎01654 3101

救急医療情報案内フリーダイヤル
☎0120 - 208 - 699

楽しく一緒に活動しませんか？ 食生活改善推進員募集

食生活改善推進員とは？

「私達の健康は私たちの手で」を合言葉に食生活を
通した健康づくりをすすめ、お手伝いするボランティアの
ことです。食生活について学び、お隣さんやお向かいさ
んから、地域へと伝えていく活動を行なっています。

現在、会員34人
で活動中です



活動内容



適切な食生活の普及を目指し、

地産地消を目的とした料理教室（地場産の野菜を使用！）や、
なよろ健康まつりなどの市のイベントなどに参加し、健康料理
を広めています。

地域の健康や食生活での課題をテーマとし、

生活習慣病予防や食育をテーマにした料理教室を
行なっています。



食生活改善や健康づくりに関して、

調理実習や研修会など、仲間と交流を深めながら楽しく学ん
でいます。まずは自分から健康的な食生活を目指してみませんか？



「食について知りたい！学びたい！」そんな気持ちから始
めてみませんか？そして私たちと一緒に、地域のなかに健康
の輪を広げていきましょう

問い合わせ 名寄市食生活改善協議会 会長 酒井 洋子
☎01655 3588
保健センター
☎01654 1486

子育て保健 ミニカレンダー 2月

- 4日（木）3～4カ月児健診
BCG
- 12日（金）親子ふれあいひろば
- 15日（月）股関節脱臼検診
- 16日（火）風連幼児健診・ポリオ
- 18日（木）3歳児健診
- 22日（月）赤ちゃん計測日
- 23日（火）ちびっこひろば
7カ月児健診
- 25日（木）1歳6カ月児健診
- 26日（金）親子ふれあいひろば

風連会場は風連地区の方のみを対象
として実施しています。

詳しくは母子保健カレンダーを
ご覧ください。

市立総合病院 ☎01654 3101

「胸部大動脈瘤」

以前に大動脈の壁が弱くなり血圧に耐えかねて「こぶ」のように膨らんでしまふ「腹部大動脈瘤」のお話しをしました。が、今回は胸の大動脈にできる「胸部大動脈瘤」について説明します。原因は、動脈硬化、血管炎、感染、大動脈解離などが主なものです。どんどん大きくなつていくと破裂し生命の危険を伴うのは腹部大動脈瘤と同じですが、腹部と違うところは、検診などの通常の胸部レントゲンなどで発見されることがあるということです。

大きくならなければ動脈瘤自体症状を来すことはまれですが、解剖学的な位置に關係して、肺の症状（たとえば、咳、呼吸困難、血痰）や反回神経麻痺（声がかれる、飲み込むとむせるなど）の症状が出てくる場合があります。また、脳梗塞や上肢の急性塞栓症の原因が胸部大動脈瘤内の血栓であることもあります。このような場合によく調べてみると胸部大動脈瘤がみつかった、ということもまれではありません。

大動脈瘤は薬で小さくなることはなく、また破裂した場合は死に至る率が高いので、最終的には破裂防止のための手術が必要になります。診断方法としては胸の

造影CT検査が最も簡単で容易に診断がつきますが、最近のマルチスライスCTは多くの情報を与えてくれます。とくに胸部大動脈瘤は、心臓、脳、脊髄への血流に大きく関連するので、動脈瘤の大きさ、位置、形状が、手術方法の決定のために大変重要な要素となります。胸部大動脈瘤の手術は腹部手術とは根本的に違って、人工心肺などの体外循環装置を必要とし、かなり大掛かりな手術です。部位によっては低体温下に心臓、脳、腹部臓器、下肢の血流を止めたり、または別個に流す工夫をする必要があることから、手術の難易度はかなり高くなります。合併症の併発率や手術死亡率も高くそれなりに危険を伴う手術となります。しかし、動脈瘤の位置によっては、近年保険の適応となった低侵襲のステントグラフト内挿術も一つのオプションですので、もし胸部大動脈瘤の疑いがあると診断された方は心臓血管外科専門医にご相談ください。ちなみに名寄市立総合病院心臓血管外科は、胸部大動脈瘤ステントグラフト治療が認可されている北海道内10施設のうちのひとつです。

【名寄市立総合病院副院長 和泉 裕一】

名寄大谷認定こども園

子育て支援センター「ちゅうりっぷ」

(連絡先 ☎01654 7711)

月曜日から金曜日の9:00~10:30まで

毎日開設しています、親子で遊びに来てください。

(月1回土曜日も開放しています。詳しくはお問い合わせください)

名寄大谷認定こども園保育園2階
自由参加で無料です。



健康づくり体操教室のお知らせ

- ・とき 2月4日(木)・10日(水)・18日(木)・22日(月)
9:30~11:15
- ・ところ 総合福祉センター
- ・内容 フォークダンス・民謡踊り・自きょう術
- ・持ち物 上靴
- ・申し込み 当日会場で受け付けます。
- ・問い合わせ 名寄庁舎2階 高齢福祉課高齢福祉係
☎1654 2111 内線3231



「さくらんぼ」2月・3月の催し

(申し込み、問い合わせは ☎01654 5683へ)

親子講座「手芸教室」(ほっと21)

- ・とき 2月 2日(火)10:00~11:30
- ・定員 15人まで。事前に材料費300円を添えて申し込みください。
- 託児あります

親子遊びの広場「おひなさま制作」(ほっと21)

- ・とき 2月16日(火)10:00~11:30
- ・親子でかわいいおひなさまを作りましょう。

親子遊びの広場「茶話会」(ほっと21)

- ・とき 3月2日(火)10:00~11:30
- ・定員 15人まで。事前に申し込みください。
- 託児あります

パパも一緒に参加しよう「親子雪遊び」(ほっと21)

- ・とき 3月6日(土)10:00~11:30
- ・雪のグラウンドで親子であそびましょう。ソリ競争・宝探しなど計画しています。

親子遊びの広場「身体測定」(ほっと21)

- ・とき 3月16日(火)10:00~11:30
- ・身長・体重を計り、手型をとって持ち帰ります。