

子宮頸がん検診 受付中!

今年度の子宮頸がん検診は、3月まで実施しています。今年度対象でまだ受診されていない方、また子宮頸がん検診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ので、早めに申し込みください。



【申し込みの流れ】

保健センターに電話で申し込む。クーポン券利用の場合は申し出る)



保健センターから受診票が送付される。



予約の電話をする 名寄市立総合病院、もしくは旭川がん検診センター



受診票・保険証・クーポン券(お持ちの方のみ)を持参し、指定の検診機関で受診する。



注意事項

- 必ず保健センターに申し込んでから受診してください。直接医療機関にクーポン券のみを持参しても、受診できません。
- 「乳がん検診」をお申し込みの方も同様の手続きとなりますが、市立総合病院の予約状況が混み合っています。旭川がん検診センターでも受診できますので、そちらもご利用ください。

平成22年度各種検診の詳細は、広報なよろ4月号の折り込みチラシをご覧ください。

新型インフルエンザワクチンは、すべての方が接種可能です!

市民税非課税世帯の方・生活保護世帯の方は全額助成します。妊娠中の方・1歳~18歳の方(高校3年生に相当する年齢)は、1人1回につき1,000円を助成します。

詳しくは、保健センターまでお問い合わせください。



子育て支援センター「さくらんぼ」(☎01654 5683)

3月の催し (3月29日~4月14日は新年度準備のためお休みです。平成22年度は4月15日からご利用ください)

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。



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

3月	7日	市立総合病院 ☎1654 3101
	14日	吉田病院 ☎01654 3381
	21日	名寄中央整形外科 ☎1654 2006
	22日	あかいし内科医院 ☎01654 7177
	28日	片平外科・脳神経外科 ☎01654 3375
4月	4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

子育て保健 ミニカレンダー 3月

2日(火)	ちびっこひろば
3日(水)	お母さん教室
5日(金)	のびのび親子教室
6日(土)	お父さんお母さん教室
9日(火)	ちびっこひろば
10日(水)	3~4カ月児健診 BCG
11日(木)	ポリオ
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)	お母さん教室
17日(水)	ポリオ
18日(木)	1歳6カ月児健診
23日(火)	もぐもぐ離乳食教室
24日(水)	7カ月児健診
25日(木)	3歳児健診
26日(金)	親子ふれあいひろば
29日(月)	赤ちゃん計測日
30日(火)	ポリオ

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。



風連診療所の健康だより

風連国民健康保健診療所 ☎0165532545

「家で死ぬ」のお話

「おいおい、「死ぬ」話なんか！なんて思うかも知れませんが、まあ、最後まで読んでください。」
「病院や医者は病気を治すのが仕事だろ！」というのはいざ知らず、異論はありませぬ。でもそれだけじゃありません。「死」は誰にも一度は平等に、必ず訪れることなので、それに向き合うのも医者の大仕事です。こんな風に書くと、格好つけて見えますが、実際は、私は「死」に対して、色々な調整や、環境を整えますが、患者さんや、家族の気持ちを受け止めたり、日々のお世話をしてくれているのは看護婦さん（私の周りには、ベテランの看護婦さんばかりで、「看護婦さ〜ん」っていう感じです、ハイ）であり、特別養護老人ホーム（以降特養）では介護員のみなさんもその大切な役割をしています。

大まかに言って自宅に亡くなられる方が年間4〜5人くらいです。広い意味では特養での死亡も、病院ではないので、在宅の看取りがもしもありません。特養内で亡くなる方が、しらかばハイツと清峰園の両方で30〜35人くらいです。名寄市の年間

死亡者数が300〜350人程度でしょうか。（正確な数字じゃないので間違っていたらゴメンナサイ）
家で最後を迎えることは、簡単なようで、実は難しいことです。「最後は家で死にたい」という希望が実は結構あるのに、実際はそうならないことからもそのことがわかります。ただ、誤解もあります。よく聞くものとしては、家で亡くなったら必ず警察が検死に来るといった病気で亡くなり、疑わしいところが無ければ、警察を呼ぶ必要はありません。（法律上は医師が24時間以内に診察していれば、診察しないで死亡診断書を書くことができます。実際には無い状況ですが）また、自宅では痛みの治療が十分に出来ないのでは、と不安に思われることもありますが、自宅でも癌の場合に麻薬を使用したり、どうしても痛みがコントロールできないければ、薬で眠ってもらったりも出来ます。そして、今のところ、そこまで痛みをコントロールできないことはあまりありません。

では家で最後を迎えることは、何が難しいのかというと、弱ってゆく家族をずっと見続けること、精神的な負担の大きさがあります。それから、病院では看護師さんがしてくれ、身体的なお世話を24時間すること、病院なら色々な検査や機器があるので、色々な状況がわかりますが、自宅での往診ではあまり正確な状況はつかめませんし、出来ることにも限りがあります。また、ご家族の中の意見の相違、（病院に連れてゆくことが手を尽くしたと考える方もいます）24時間往診してくる医者を見つけて、今までの主治医から変わることに、ご本人やご家族のとまどいなど、ハードルがいつぱいあります。それらを乗り越えてやっと自宅まで最後まで過ごすことが出来ます。

もちろん、家で最後を迎えることの苦勞が莫大なものであっても、それを補って余りあるものがあります。何よりも、ご本人の希望をかなえられます。そして、見る家族は、亡くなりゆく方から、最後の大切な贈り物を受け取ります。最後のときを一緒に過ごし、死ぬことを受け

止めてゆく中で、う〜ん、文章ではうまく表現できません。でも、確かに大切な何かを受け取ることが出来ます。
もちろん、すべての方が在宅のほうがよいといっているつもりは全くありません。病院でしかできない、治療や検査、十分な看護など、私がつまらな表現できない「何か」よりも、ずっと優れていることがいっぱいあるのだと思います。何よりも患者さんご自身の希望が病院での治療であればそれが最優先でしょう。ただ、選択肢の一つとして、「自宅で死にたい」という方の希望をかなえられることもとても大切ですし、家で看取ることによってえら得るものもいっぱいあります。患者さんの色々な希望の一つひとつに向き合っていくてらいいな〜と思っております。

健康づくり体操教室のお知らせ

- ・とき 3月4日(木)・11日(木)・18日(木)・24日(水) 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 当日会場にて受け付けます。
- ・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

【名寄市風連国民保健診療所 松田 好人】
いうことと向き合っていきたいと思っております。
そうそう、大切な事を書き忘れるところでした。家で最後を迎えたり、施設で最後を迎えることは、多くの時間とエネルギー、そして精神的な負担を抱えながら、（薄給で！）頑張っている、看護師さんや、介護員などスタッフの方々の努力によって成り立っています。とても感謝しています。そして、さまざまな苦悩や悲しみ、迷いを抱えながら、決断されたご家族のみなさんの勇気をとても尊く思っています。