

# 個人検診受付中！

～ご希望の方は保健センターまでご連絡ください！～

個人検診は、直接検診機関で検診を受けることができます。年中実施しているため、忙しい方や集団検診の日程と合わなかった方におすすめします。受ける項目は自分で選択できます。料金は市で実施している検診と同額です。「旭川がん検診センター」では、国保の方を対象とした特定健診の他、国保以外の方も受けられる各種がん検診も同時に実施しています。ぜひこの機会にお申し込みください。



申し込み・問い合わせ  
保健センター ☎01654 1486

検診機関	申込方法	受診できる項目
旭川がん検診センター (旭川市末広東2条6丁目)	保健センターへ申し込んでから！ ☎0166(53)7111へ予約	特定健診、胃・肺・大腸・前立腺・乳・子宮がん検診、エキノコックス症検診、骨粗しょう症検診、肝炎ウイルス検診
名寄市立総合病院 (西7南8)	保健センターへ申し込んでから！ ☎01654 0489へ予約	乳がん・子宮がん検診

## 休日当番医 急患に限ります

- 1月 1日 市立総合病院 ☎01654 3101
  - 2日 吉田病院 ☎1654 3381
  - 3日 中村整形外科 ☎1654 2881
  - 10日 名寄東病院 ☎01654 2188
  - 11日 あかいし内科医院 ☎01654 7177
  - 17日 たに内科クリニック ☎1654 1223
  - 24日 名寄三愛病院 ☎01654 3911
  - 31日 片平外科・脳神経外科 ☎1654 3375
  - 2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

乳がん・子宮がん検診をこれからお申し込みされる方へ  
名寄市立総合病院での乳がん検診は、予約が大変混み合っております。詳しくは保健センターまでお問い合わせください。  
また、乳がん検診・子宮頸がん検診無料クーポン券をお持ちの方は、平成22年3月末までの期限となっておりますので、お早めにお申し込みください。


## 子育て支援センター「さくらんぼ」

1月・2月の催し(申し込み、問い合わせは ☎01654 5683)

- 親子遊びの広場「わらべ歌あそび」(ほっと21)
  - ・とき 1月26日(火)10:00～11:30
  - ・親子でわらべ歌に親しみましょう。
- 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20人まで。事前に申し込みください。(託児あります)
- 親子遊びの広場「おひな様制作」(ほっと21)
  - ・とき 2月16日(火)10:00～11:30
  - ・伝統行事に親しみながら親子でかわいいおひな様を作りましょう。
- パパも一緒に参加しよう「親子雪遊び」(ほっと21)
  - ・とき 2月27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。

### 健康づくり体操教室のお知らせ

- ・とき 1月7日・14日・21日・28日(木曜日) 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 ☎01654 2111 内線3231



## 子育て保健 ミニカレンダー 1月

- 7日(木) 3歳児健診
- 8日(金) 親子ふれあいひろば
- 18日(月) 股関節脱臼検診
- 19日(火) 発育相談
- 20日(水) 7カ月児健診
- 21日(木) 1歳6カ月児健診
- 22日(金) 親子ふれあいひろば
- 25日(月) 赤ちゃん計測日
- 26日(火) もぐもぐ離乳食教室
- 29日(金) のびのび親子教室

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

風連国民健康保険診療所 ☎01655 2545

## 「新型インフルエンザ」のお話

新年明けましておめでとうございませう。昨年は新型インフルエンザに振り回された一年でした。最初のまったく役に立たなかった検査騒動から始まって、身近で大きな流行（パンデミック）まで来しました。

新型インフルエンザの潜伏期間（感染しているけど、まだ症状が出ない期間）は1〜7日（ほとんどの場合1〜4日）です。症状は季節型インフルエンザとほぼ同じですが、下痢や嘔吐、つまりお腹の症状が出る場合があります。感染力（他の人につす力がある期間）は発症の1日前から発症後7日間です。感染者は20代以下に集中しています。その中でも入院は0〜10歳児がもっとも高率です。季節型は入院の60%程度を65歳以上が占めていて、死亡は65歳以上が90%を占めているのと対照的です。今のところ20代以下がもっとも感染しやすく、小さいほど入院が多くなっています。おそらく、感染の最初の段階は、学校などの若い人が集まる場所で、集団感染が発生して、感染者を急増させたのだと思われま

す。さて、検査についてですが、簡易キットがありますが、これがあんまり正確じゃありません。感度が40〜70%といわれています。仮に、インフルエンザに罹ったひと10人を集めて検査しても、陽性（インフルエンザですよ！ということ）になるのは4〜7人ということになります。簡易キットでは、インフルエンザであることはほぼわかりませんが、インフルエンザじゃないことを証明できません。ですから、症状がインフルエンザと思われる患者さんには、キット検査で陰性でもインフルエンザのお薬を出しています。

今は、新型インフルエンザも一時期の凄まじい勢いはありませんが、大抵は第二波があります。過去のパンデミックでは第二波のほうに死亡者の数は多くなっていることがほとんどです。今、新型のワクチンを接種することは、今回の流行には間に合いませんでしたが、まだかかっていない人や、第二波に対する備えになります。

感染経路（どうやってうつるか）は飛沫感染と手指を介した感染です。くしゃみや、咳をしたときに、口から飛び散るものにウイルスが入っていて、他の人の口や鼻などから入ってきます。咳エチケットという言葉をよく聞くようになったのではないかと思います。咳やくしゃみの出る人は、マスク、またはティッシュなどで口や鼻を覆ってください。ティッシュであればすぐに捨ててください。そして、手を洗ってください。手を洗うところまでが「咳エチケット」です。おまけですが、病院の待合で咳をしている人がいたら1mくらい離れましょう。大体、席一つ分です。それから、マスクですが、鼻を出している人が時々

いますが、鼻もしっかりと覆ってください。手指を介した感染はウイルスが手に付いた状態で、無意識に手や口を触ってそこからウイルスが侵入することです。どこが一番危険かというと、病院の診察室のドアノブでしょう。きつと、病院を出る前に、手をよく洗いましょ。診療を終えたら、顔を触れないように。そして、まあ、そこまで神経質になる必要があるのかという問題もあります。感染する力は、はしか、風疹、みずぼうそう、SARSに比べれば弱い様

ですが。もしも、おまけです。咳が出ている状態で仕事に行くとして、マスクをしますか？という調査があります。1/4の人はしないと答えています。しない理由は「マスクをつけていると不快だから」がトップです。この辺ではありませんが、満員電車は危険です。職場でマスクしない咳き込んでいる人を見つけたら、マスクを「強要」してください。

治療に関しては、タミフルやリレンザの早期の使用と、解熱剤としてはアセトアミノフェンの使用が推奨されています。タミフルを使用しなかったからといって、治らないわけではありません。ただ、確かにタミフルなどを、あまり使用しないアメリカやメキシコに比べて、日本の重症化率や、死亡率は低くなっています。妊婦さんについてもタミフルの使用を推奨されています。特に妊婦さんは死亡率が高くなると、胎生期の胎児も高熱には弱いので解熱剤の使用も推奨されています。インフルエンザの死亡の大きな理由の一つが、その後の肺炎です。その中でも肺炎球菌肺炎が重症化しやすいので、特に高齢者は肺炎球菌ワクチンの接種も合わせて行うとよいと思います。

「今の時点」では重症化率も死亡率も、季節型のインフルエンザに比べて特別高い訳ではありません。また、高齢者の感染が少なくという特徴があります。でもあくまでも「今の時点」です。ウイルスは姿や性格を簡単に変えられます。油断は大敵です。「備えあれば憂いなし」備えられることは備えておきましょう。そして何より、今回のインフルエンザが、強毒性の鳥インフルエンザでなくてよかったです。強毒性のウイルスの感染症なら子供を中心に壊滅的な被害が出たことでしょう。それが、何よりの幸運だと思えます。今回の騒動が落ち着いた時点で、国、自治体、学校、医療機関、そして一人ひとりがよく考えて、今後の貴重な教訓でできたらよいな〜と思います。

【名寄市風連国民健康保険診療所

松田 好人】

