

～安心して妊娠・出産・子育てができるために～

健康ガイド HEALTHY GUIDE

妊婦一般健康診査費用の助成について

市では、母子健康手帳の交付時に妊婦一般健康診査受診票を交付し、安心・安全な出産が迎えられるように、健診費用の助成(14回分)を行っています。

なお、名寄市立総合病院においては受診票を持参した場合、無料で妊婦健診が受けられます。【定期妊婦健診(保険適応外)に限る】

他の市町村で母子健康手帳交付を受け、転入された方、道外へ里帰り出産される方も助成が受けられますので保健センターまでご連絡ください。



マタニティマークとは ～妊婦さんにやさしい環境づくりをめざして～

平成18年に厚生労働省が、妊産婦さんであることを周囲に知らせるためのマタニティマークを発表しました。妊婦さんや子育て中のお母さんを見かけたら、みなさん思いやりのある気遣いをお願いします。

特定不妊治療費助成事業について

北海道では、不妊治療を受けている方の経済的負担の軽減を図ることを目的に、不妊治療費助成事業を実施しています。

- 対象者** 次の①～④のすべての要件に当てはまる方です。
- ①夫婦のいずれか一方が道内に住所を有すること。
 - ②法律上の婚姻をしていること。
 - ③知事が指定した医療機関での治療が対象となります。(主たる治療を受けた指定医療機関の医師の紹介により、指定医療機関以外で当事業の助成対象となる診療を受けた場合は、指定医療機関の医師の証明書に紹介診療であることと、その経費を合算して記入しますと助成対象となります)
 - ④夫婦の前年の所得(合計額)が730万円未満であること。(総収入額から税法上の必要経費を引いた額)

助成の内容(額および期間)

- ・1回の治療につき15万円まで、同一年度2回を限度(上限30万円まで)に通算5年間助成します。
- ・1回の治療に要した費用が15万円に満たない時は、その治療に要した額となります。
- ・保険適応されている治療は該当しません。

詳しくは

上川総合振興局保健環境部名寄地域保健室(名寄保健所)健康推進課健康推進係(☎01654③3121)までお問い合わせください。

北海道子ども未来推進局のHPからもご覧になれます。

申し込み・問い合わせ

保健センター

名寄市西2北5丁目

☎01654②1486

休日当番医 急患に限ります

9月	5日	市立総合病院 ☎01654③3101
	12日	名寄東病院 ☎01654③2188
	19日	名寄中央整形外科 ☎01654③2006
	20日	あかいし内科医院 ☎01654③7177
	23日	名寄三愛病院 ☎01654③3911 なよろ眼科 ☎01654③0746
	26日	市立総合病院 ☎01654③3101
10月	3日	市立総合病院 ☎01654③3101



救急医療情報案内
フリーダイヤル

☎0120-20-8699

9月 子育て保健 ミニカレンダー

- 2日(木) 3～4カ月児健診
BCG
- 3日(金) のびのび親子教室
- 7日(火) ちびっこひろば③
- 9日(木) 3歳児健診
- 10日(金) 親子ふれあいひろば
- 14日(火) もぐもぐ離乳食教室
- 16日(木) 1歳6カ月児健診
- 24日(金) 親子ふれあいひろば
- 25日(土) なよろ健康まつり
- 27日(月) 股関節脱臼検診
- 28日(火) 赤ちゃん計測日
- 30日(木) 幼児検診・ポリオ
(風連地区)

※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 ☎01655③2545

「体が憶える」のお話

暑いと思つたら、大雨が降つて、あちこちにそのつめ跡が残っています。被災された方のご苦労は莫大なものと思います。お疲れでしょうし、やらなければならぬことだらけでしょうが、体が最も基本的な財産です。ご自愛ください。

さて今回は、「体が憶える」のお話です。何のこと？とお思いでしょうが、もちろん医学のお話で糖尿病についてです。何を憶えるのかというと、どうやら人の体は「血糖」が高かったことを、かなり長い期間（またはずっと）、憶えているのではないかとのことなのです。

血糖が高いと、糖分が体のタンパク質の一部とくっついて、異常なたんぱく質ができてしまします。イメージとしては、原油の流出事故の時によく出てくる、油まみれの鳥のような状態です。過剰な糖分（原油）がタンパク質（白い海鳥）にベタベタにくっついて、まるで別のもの様に見えるすよね。あの鳥は洗浄すると元の白い鳥に戻りますが、人の体の中では、だれも洗ってくれないので、あの状態です。ずっといるようなものです。

そのようなタンパク質と糖分のくっついたものを終末糖化産物（Advanced Glycation End-product ↓AGE）といい、その終末糖化産物（AGE）とくっつくもの（RAGE）があつて、さらにいろいろな悪さをするのでさうです。糖尿病が原因の「失明」「透析」「しびれ」などや、糖尿病の人がなりやすい「心筋梗塞」などの原因の一つと考えられています。

現在はこのAGEをできにくくするような薬や、AGEとRAGEがくっつくのを邪魔するようなことをして、糖尿病の合併症（失明や透析など）を防ぐ研究がされています。そのうちもしかししたら、よい薬ができるかも知れません。

でも、薬ができるかどうかまだわかりませんが、研究段階なので、糖尿病の皆さんが実際に薬として飲めるようになるのは、まだまだ先の話でしょう。（日本は世界からさらに遅れます）それまでは、どうしましよるかというところ、当たり前の話になつてしまします。血糖を高くしないようにしましよという

ことです。ただ、このAGEという話を聞いて怖いな〜と思つたのは、途中から努力をして、血糖のコントロールが良くなつても、それまでの悪かつた時期の分は体が憶えているということ。検査などで、血糖が高いといわれても、何の症状もないので、そのままにしている人つて、結構いませんか？症状が出てからではもちろん遅いですが、軽い気持ちで数年間、放置すると、あとからそのツケが出るかもしれないということ。海外の大きな調査でも、数年間、血糖を低くした人たちと、それなりにした人たちでは、血糖を低くした人たちのほうが糖尿病の合併症（失明や透析など）が少なかったという報告があります。それはさうだろうと思います。（ちなみに逆の結果の調査もありますが、この話には続きがあつて、調査が終わつた後からは、みんな同じように治療したので、最初血糖を低めに治療した人たちのほうが10年後でも心筋梗塞などの合併症が少なかったことがわかりました。つまり、最初が肝心だったのです。15年経つても、体は血糖が高かつたことを記憶しているようなのです。そう思うと、軽い気持ちでほつておいたことが後から取り返しのつかない重大な結果を引き起こす可能性が高いつて、怖いことですよ〜。

名寄市地域子育て支援センター「さくらんぼ」
9月の催し(☎01654②5683)

- 人形劇鑑賞「クレヨンカンパニー」
 - ・とき 9月2日(木)10:00~11:30
 - ・ところ 市民文化センター
 - ・内容 プロの人形劇を鑑賞します。誘い合つてお集まりください。
- 親子あそびの広場「親子ふれあい体操」
 - ・とき 9月7日(火)10:00~11:30
 - ・ところ ほつと21
 - ・内容 6月の親子ふれあい体操の2回目です。上靴持参。
- 父親参加行事「親子ミニ運動会」
 - ・とき 9月11日(土)10:00~11:00
 - ・ところ 大学公園(雨天時は大学体育館)
 - ・内容 パパと一緒に運動会デビューをしましょう。上靴持参。
- 親子講座「メイクアップ講座」
 - ・とき 9月28日(火)10:00~11:30
 - ・ところ ほつと21
 - ・内容 16日まで申し込んでください。定員20人(託児あります)

もつと極端に言つと、血糖が高いとこの「AGE」つてもものがたくさんできます。「AGE」つて：そう日本語でいえば「年」ですね。血糖が高いと、フツーに年を取る以外にこの「AGE」分だけ余計に年を取ります。取つた年はもう若返りません。こんなこと言つたら怒られますが、80歳の人が普通の人の1.5倍速く年をとつてもあんまり大きな影響は出ませんが30〜40代の人はもしも人の1.5倍速く年をとつてしまつたら…。

血糖が高いだけじゃ、痛くもかゆくもないですが、ほつておくと、後でどうにもならなくなつてしまします。特に若い人は、早い段階で真剣に向き合つてください。「元気で長生き」でない、人生は辛すぎます。

【名寄市風連 国民健康保険診療所 所長 松田 好人】

健康づくり体操教室のお知らせ

- ・とき 9月9日(木)、16日(木)、29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 当日会場で受け付けます。
- ・問い合わせ 名寄庁舎2階 高齢介護課高齢福祉係 ☎01654③2111 内線3231