

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

- 1月 1日 市立総合病院
☎01654 3101
- 2日 名寄東病院
☎01654 2188
- 3日 あかいし内科医院
☎01654 7177
- 4日 吉田病院
☎01654 3381
- 11日 たに内科クリニック
☎01654 1223
- 12日 片平外科・脳神経外科
☎01654 3101
- 18日 名寄三愛病院
☎01654 3911
- 25日 中村整形外科
☎01654 2881
- 2月 1日 市立総合病院
☎01654 3101
- 2月 8日 名寄東病院
☎01654 2188

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 1月

- 8日(木) 3歳児健診
- 9日(金) 親子ふれあいひろば
- 13日(火) 7カ月健診
- 19日(月) 股関節脱臼検診
- 20日(火) 4カ月健診・BCG
- 22日(木) 1歳6カ月児健診
- 23日(金) 親子ふれあいひろば
- 26日(月) 赤ちゃん計測日
- 27日(火) ちびっこひろば
もぐもぐ離乳食教室
- 30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。

「健康あるキング」12月ランキング発表!!

第3回目のランキングはつぎのようになりました!!

おめでとうございます!!

健康あるキングの参加者を随時募集しています。

詳しくは、保健センターまたは風連庁舎保健係までお問い合わせください。



順位	おなまえ	歩数
1位	勝子さん	567,177歩
2位	T.Oさん	375,595歩
3位	艶子さん	250,982歩
4位	まりんさん	180,243歩
5位	勝さん	155,567歩

各種検診が実施されます!

平成20年度最後の集団検診が実施されます。今年度まだ受診されていない方は是非この機会に受診ください。お申し込みが必要です。お電話をお待ちしています。



集団検診のご案内

とき	検診場所	検診内容	受付時間
1月28日(水)	保健センター	胃・肺・大腸・前立腺がん検診、特定健診、EKG/コックス症検診、結核検診	保健センターは朝6時から10時まで 風連福祉センターは朝7時から10時まで、30分おきに予約をいただきます。
1月29日(木)	風連福祉センター		
1月30日(金)			

料金・対象

検診	対象	名寄市国保料金	国保以外の方料金
胃がん	35歳以上 名寄市国民健康保険加入者は30歳以上	無料	1,300円
肺がん		無料	400円
大腸がん		無料	400円
前立腺がん	50歳以上(男性のみ)	1,600円	
特定健診	30歳以上の名寄市国民健康保険加入者	無料	
エキノコックス症	小学校3年生以上	無料	100円
結核検診	65歳以上	無料	

名寄市国民健康保険の方以外でも無料になる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

風連診療所の健康だより

風連国民健康保険診療所 ☎01655 2545

「脂」のお話

外は寒くて、魚も「脂」の乗ってくる時期です。ちなみに、診療所の看護師さんは、みんな「脂」が乗っています…。太っているという意味ではなく、「年季」が入って看護師さんとしてすばらしい？という意味ですが…。

人の「脂」、コレステロールのお話です。コレステロールという言葉はメタボほど有名じゃないかも知れませんが、耳にする機会の多い言葉だと思います。コレステロールというとなんだか悪いもののようなイメージがあるかもしれませんが、実はステロイドホルモンや胆汁酸などの人の体に不可欠なもの、原料になっているもので、人の体にとっては大切なものです。ただ、あまり高くなると、血管の壁の中にたまって動脈硬化などを起こします。それでなんだか悪者のイメージが定着したのだと思います。

と病気の起こりにくい人も治療の対象になってしまっているので、治療のガイドラインが改定されて、悪玉コレステロール（LDLコレステロール）で評価するようになりました。

LDLコレステロールは肝臓で作られたコレステロールを体中に運ぶ役割があり、逆にHDLコレステロールは使いきれずに余ったコレステロールを肝臓に戻す役割があります。LDLコレステロール（悪玉コレステロール）が増えすぎると、血管の壁の中にコレステロールがたまり、動脈硬化（血管が硬くなったり、細くなったり）を起こします。悪玉といわれるのは、動脈硬化の原因になるためです。

悪玉コレステロールが引き起こす動脈硬化のなかでも、「プラーク」といって血管の中にこぶのようになる場合があります。「プラーク」の壁の一部が破れて、血栓を作ってしまうのが、心臓で起これば心筋梗塞になります。普通は動くと胸が苦しくなると、それでもそれを放っておくと心筋梗塞になると思ってもいいかもしれませんが、困ったことにこの「プラーク」が破れて起こる心筋梗塞は、突然起こります。コレステロールが高くて、も全然症状はありませんので、初

めての症状が、人生最後の症状になるかもしれません。そして、何より問題は、働き盛りの方が、健診で引っかかったけど忙しくて病院に行けずに、症状もないので放っておいて、急に…というパターンが多いことです。

もちろん悪玉コレステロールだけが原因ではありません。高血圧や肥満、タバコ、血糖が高い（糖尿病の境界といわれている人も含まれます）などが原因となります。メタボの項目がほとんどですが、悪玉コレステロールはメタボには入っていません。悪玉コレステロールはそれだけで、十分危険なものなので独立しているのです。

特に今、「胸が苦しい」などの症状がない方でも、胸に手を当てて考えてみてください。健診で引っかかったけど、なんともないから放って置いているとか、ストレスが溜まって、「バカバカ」「タバコをすっていると」「少し「こころ」が苦しくなりましたか？」その「こころ」の苦しみは実は、血管の悲鳴なのかもしれません。

健康は当然あるものではありません。偶然の上に成り立っている場合もあるし、努力の上に成り立っている健康もあります。そして「幸せ」は多くの場合「健康」の上に成り立っています。「幸せ」を偶然ではなく、努力で続けられることを願っています。

【名寄市風連国民健康保険診療所

松田 好人】

1月・2月の催し

- わらべ唄あそび（女性児童センター）
- ・とき 1月27日(火) 10:00～11:30
- ・内容 親子でわらべ唄を楽しみます
- おひな様制作（女性児童センター）
- ・とき 2月24日(火) 10:00～11:30
- ・内容 親子でおひな様を作ります

健康づくり体操教室のお知らせ

- ・とき 1月8日(木)・13日(火)・22日(木)・29日(木) 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

子育て支援センターで 育児の輪を広げましょう！

- 「さくらんぼ」開設：月～金曜日 ☎01654 5683（東5南3 東保育所内）
- 「ちゅうりっぷ」開設：月～金曜日 ☎01654 3361（西2南2 中央保育所内）
- 「さくらんぼ」「ちゅうりっぷ」は火・木曜日のみ女性児童センターで実施します
- 「こぐま」開設：月・火・木曜日 ☎01655③ 2378（風連町西町風連さくら保育園内）

子育て支援センター・その他の事業

- | | |
|----------------------|--------------------------|
| なかよしランド(10:00～11:30) | 絵本貸し出し(10:00～15:30) |
| 月・金 さくらんぼ・ちゅうりっぷ | 月～金 さくらんぼ・ちゅうりっぷ |
| 火・木 女性児童センター | 育児相談(10:00～15:00) |
| びよびよランド(10:00～11:30) | 月～金 さくらんぼ・ちゅうりっぷ |
| 水曜日 さくらんぼ・ちゅうりっぷ | 子育てサークル育成支援 さくらんぼ・ちゅうりっぷ |