

健康ガイド

HEALTHY GUIDE

問い合わせ

保健センター ☎01654 1486
 風連庁舎保健係 ☎01655 2511

休日当番医 急患に限ります

4月1日 市立総合病院 ☎01654 3101
 8日 中村整形外科 ☎01654 2881
 15日 名寄三愛病院 ☎01654 3911
 22日 吉田病院 ☎01654 3381
 29日 岡崎内科 ☎01654 2361
 30日 あかいし内科 ☎01654 7177
 5月3日 吉田病院 ☎01654 3381
 4日 名寄東病院 ☎01654 2188
 5日 名寄中央整形外科 ☎01654 2006
 6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 4月

6日(金) 4カ月児健診・BCG
 12日(木) 3歳児健診
 13日(金) 親子ふれあいひろば
 16日(月) 股関節脱臼検診・
 発育相談
 17日(火) 7カ月児健診
 19日(木) 1歳6カ月児健診
 24日(火) 子育て教室
 25日(水) のびのび親子教室
 27日(金) 親子ふれあいひろば

詳しくは母子保健カレンダーを
ご覧ください。

母子保健カレンダー配布のご案内

平成19年度名寄市母子保健カレンダー
 (名寄地区版・風連地区版)を次の
 とおり配布いたします。

平成19年4月1日以降に生まれたお
 子さんがいる方
 生後1〜2カ月頃、健診のご案内と

一緒に送付します。

平成19年3月31日以前に生まれたお
 子さんがいる方
 次の公共施設などで保健カレンダー
 を配布していきますので、お受け取りく
 ださい。

施設名(住所)
保健センター(西2北5)
市役所名寄庁舎(大通南1)
市立図書館名寄本館(大通南2)
市役所智恵文支所(智恵文11線)
市立総合病院(西7南8)
名寄東病院(東6南5)
吉田病院(西3南6)
名寄三愛病院(西1北5)
西保育所(西6北4)
中央保育所・ちゅうりっぷ(西2南2)
南保育所(西6南9)
東保育所・さくらんぼ(東5南3)
女性児童センター(西11北2)
名寄幼稚園(大通南5)
名寄カトリック幼稚園(西3南4)
光名幼稚園(西2南10)
名寄大谷幼稚園(西5南2)
市役所風連庁舎(風連町西町196-1)
風連児童会館(風連町南町84-1)
風連地域子育て支援センター(こぐま)・風連幼 稚園・さくら保育園(風連町西町284-1)

各種検診のお知らせ

基本健康診査、がん検診(胃・肺・
 大腸・乳・子宮・前立腺)、結核検診、
 エキノコックス症検診、骨粗しょう症
 検診についての「平成19年度各種検診
 のお知らせ」を今月号の広報と併せて
 全戸配布しています。

今回配布した用紙を参考に、健康チ
 エックの予定に入れていただければと
 思います。

申し込み方法
 名寄会場の申し込みは、5月8日(火)
 から保健センターで受け付けを開始し
 ます。

風連会場を希望する方は、4月27日
 (金)までに、申し込み用紙を風連庁舎保
 健係に提出してください。
 名寄地区の方で、風連会場を希望す
 る場合は、風連庁舎保健係に電話で
 申し込みください。

三種混合予防接種のお知らせ

三種混合(ジフテリア・百日せき・
 破傷風)予防接種の接種回数とその間
 隔は、次のとおりです。対象年齢は、
 生後3カ月〜90カ月(7歳6カ月)未
 満です。



注意
 初回接種(1〜3回)で、接種間隔
 が8週を超えた場合は「定期接種」では
 なく「任意接種」になります。

任意接種は定期接種と異なり、接種
 後に健康被害が起きた場合は、国の救
 済の対象にはならず、「独立行政法人医
 薬品医療機器総合機構法」による救済と
 なるため、給付額が異なります。詳し
 い内容は、お問い合わせください。接
 種料金は無料です。

今回のテーマは「喫煙と末梢^{まっしやう}血管病」です。

近年、下肢切断の危険にさらされる動脈硬化性の血管病が増加しています。

これは、生活習慣による病気で、原因の第一にタバコがあげられています。末梢血管病治療の世界的なガイドライン「TASC」によれば、喫煙は、糖尿病、年齢、高血圧、高脂血症をはるかに上回り最も関連が強い危険因子、オッズ比4倍というデータが示されています。しかも、喫煙本数と末梢血管病の重症度は比例すると記載されています。喫煙については、心筋梗塞、癌、慢性閉塞性肺疾患など、多くの領域で死亡率を高める原因として強調されていますが、末梢血管病においても世界的にエビデンスの高いデータが示されています。また、WHOの予測では、このままでは2015年にはタバコが原因で死亡する人が世界中で10人に1人に達するとしています。このような恐ろしい状況にもかかわらず、我が国の喫煙率の高さは先進国のなかでトップです（後進国ほど高く、先進国ほど低い傾向にあります）。

このようなデータが示され、禁煙しなくても、タバコがやめられないのはどうしてなのでしょう？ それは、喫煙習慣そのものが、ニコチン依存症というある種の病気なのです。ところが、これは人為的につくりだした中毒



症であり、ニコチンの血中濃度維持のため、体調不良でも風邪をひいて咳がでていても、たばこを吸わずにはいられなくなり、気がつかないうちにタバコの奴隷のようになっていきます。タバコには何と4000種類以上の化学物質が含まれており、そのうち確認されているだけでも270種は有害物質です。そのなかで、ニコチンは一酸化炭素を増加させ、血液中のヘモグロビンと結びついて酸素の運搬を阻害していわゆる酸欠状態をつくり、じわじわと血管の壁を傷めてゆきます。さらに血管の攣縮も相まって、臓器、組織の血流不足をもたらすわけです（女性にとっては美容の大敵でもあります。お肌が荒れていませんか？）。

【市立総合病院 副院長 和泉裕一】

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・木曜日
☎01655 2378（風連町西町 風連さくら保育園内）



4月・5月の催し

ところ 女性児童センター

こいのぼり制作

・とき 4月24日(火)10:00～11:30
親子でこいのぼりを作ります。

集団あそび

・とき 5月15日(火)10:00～11:30
親子でわらべうた遊びを楽しみます。

講座受講生を募集

講座内容 デザイン陶芸（毎週木曜日） 手びねり陶芸1班（第1、3水・金曜日） 手びねり陶芸2班（第2、4水・金曜日） アートフラワー（毎週月・金曜日） 木彫（毎週火曜日）
同好会活動 囲碁同好会（毎週月曜日） 書道同好会（第1・2木曜日）
対象 60歳以上の市民
期間 4月～9月
受講料 無料（材料費は自己負担）
申し込み・問い合わせ
生きがいホビーセンター ☎01654 2038

健康づくり体操教室のお知らせ

とき 4月5日(木)・12日(木)・19日(水)・26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