

♪♪♪「健康あるキング」9月ランキング発表!! ♪♪♪

広報なよる9月号でご案内しました「健康あるキング」の記念すべき第1回目のランキングはこのようになりました おめでとうございます!

順位	お名前	歩数
1位	きん太さん	261,909歩
2位	鹿内 艶子さん	157,267歩
3位	鹿内 勝さん	96,442歩
4位	K・Mさん	26,670歩
5位	裕次郎さん	13,940歩

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。



検診のお知らせ

【組み合わせ検診】

- ・内容 胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮がん・基本健康診査・エキノコックス症検診・骨粗鬆症検診・前立腺がん検診から選択できます。
- ・対象 各検診受診対象者
- ・とき 11月9日(金)・26日(月)
- ・ところ 旭川がん検診センター
保健センター前(7:00出発) 市役所風連庁舎前(7:30出発)から無料バスが出ます。自家用車で行くこともできます。
バスの定員(70人)に達した場合、締め切らせていただきます。
名寄市国民健康保険加入者の場合、胃・肺・大腸・乳がん検診は30歳以上の方が対象です。

< 検診の料金・対象 >

項目	対象	料金
胃がん検診	35歳以上	1,300円
肺がん検診		400円
大腸がん検診		400円
乳がん検診	40歳以上(1年おき)	1,800円
子宮がん検診	20歳以上(1年おき)	1,900円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	1,600円
基本健康診査	35歳以上	1,300円
エキノコックス症検診	小学校3年生以上	100円
骨粗鬆症検診	20歳以上	1,500円

検診料金が無料となる場合がありますので、お問い合わせください。

高齢者インフルエンザ予防接種料金の一部助成について

10月末頃から各医療機関でインフルエンザ予防接種が予定されていますが、今年度も接種料金の一部、1人1,000円を助成いたします。(生活保護世帯の方は全額助成)

接種日時などの詳しいご案内は、広報なよる11月号でお知らせいたします。

- ・対象者 65歳以上の希望者(接種当日)
60歳以上65歳未満の方、心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活が極度に制限される程度の障がい有する方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がい有する希望者(接種当日)
- ・委託医療機関 市立総合病院、名寄東病院、風連国民健康保険診療所、名寄三愛病院、片平外科・脳神経外科、吉田病院、名寄中央整形外科、岡崎内科、あかいし内科、たに内科クリニック

乳幼児定期予防接種(三種混合・麻しん風しん)委託医療機関変更のお知らせ

10月1日から、名寄東病院では定期予防接種を実施することができなくなりましたので、下記の委託医療機関で接種を受けてください。

- ・委託医療機関 市立総合病院、名寄三愛病院、吉田病院



申し込み・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

- 10月 7日 市立総合病院
☎01654 3101
- 8日 あかいし内科
☎01654 7177
- 14日 岡崎内科
☎01654 2361
- 21日 名寄三愛病院
☎01654 3911
- 28日 片平外科・脳神経外科
☎01654 3375
- 11月 3日 市立総合病院
☎01654 3101
- 4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 10月

- 1日(月) 子育て教室
- 2日(火) ちびっこひろば
- 4日(木) ポリオ
- 9日(火) ちびっこひろば
- 10日(水) 7カ月児健診
- 12日(金) 親子ふれあいひろば
- 15日(月) 股関節脱臼検診
発育相談
- 16日(火) ちびっこひろば
- 17日(水) 4カ月児健診・BCG
- 18日(木) 3歳児健診
- 19日(金) ポリオ
- 24日(水) お母さん教室
- 25日(木) 1歳6カ月児健診
- 26日(金) 親子ふれあいひろば
- 31日(水) 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。

四肢急性動脈閉塞症

今回は、上肢または下肢の主幹動脈に急性閉塞をきたす病気についてお話しします。急性動脈閉塞症は塞栓症と血栓症に分けられますので、それぞれについて説明します。

塞栓症とは、心臓や大動脈壁に付着した血栓が遊離し血流に乗って末梢側の動脈、とくに解剖学的に枝分かれする部位に嵌頓して急性虚血症をきたすものです。つまり、動脈に病気がなくても突然動脈が閉塞する病気なのです。原因のほとんどは、心臓弁膜症、心房細動、心筋梗塞などの心臓の病気ですが、大動脈瘤内の血栓が原因のこともあります。しかし、心房細動という不整脈と僧帽弁膜症が多いので、この病気を指摘されている方は注意が必要です。塞栓症の約60%は脳動脈、40%が四肢の動脈に起きると言われています。四肢動脈では下肢動脈、とくに大腿動脈に最も多く起こります。

一方、血栓症は、動脈硬化、血管炎、外傷、血液疾患などの原因でその動脈内に血栓ができて急性に閉塞するものですが、これも下肢動脈に多いとされ

ています。

動脈塞栓症、血栓症の症状は、急激で激しい疼痛とともに患肢の脱力が特徴的です。時間が経過すると、知覚鈍麻や進行性の皮膚変色、チアノーゼ、運動麻痺をきたし、放置すれば壊死となってしまう。

急性動脈閉塞の治療は、可及的早期に血栓または塞栓を除去する手術を行うのが有効です。血栓症の場合は、血栓溶解剤が効果的な状況もあります。が、血栓症と塞栓症は臨床の場では簡単に鑑別できないことも多く、また、閉塞範囲が長いときはバイパス手術が必要になることもありますので、血管外科専門医の診断が必要になります。動脈の閉塞の状況によっては少し時間の余裕がある場合もありますが、一般的には発症後6〜8時間以内に血行再開しなければ救済できない可能性が高く、また場合によっては命を救えないこともありうるので、適切な初期診断と早期の治療が重要です。

名寄市立総合病院 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・火・木曜日
☎01655 2378（風連町西町 風連さくら保育園内）



10月・11月の催し

- 人形劇「3びきのこぶた」他
- ・とき 10月2日（火）
 - ・ところ 市民文化センター
 - 親子講座「お楽しみ会」
 - ・とき 10月16日（火）
 - ・ところ 女性児童センター
 - ・内容 集団・リズム遊び 作って遊ぼう
 - ・とき 11月6日（火）10:00～11:30
 - ・ところ 女性児童センター
 - ・内容 簡単なおもちゃを作ります。

すくすくアイドル



夏坂 しゅう 朱ちゃん（10カ月）【西13条南1丁目】

健康づくり体操教室のお知らせ

- ・とき 10月11日（木）・18日（木）・25日（木）・30日（火）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