

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

| | |
|-------|---------------------------|
| 8月 5日 | 市立総合病院 ☎01654 3101 |
| 12日 | 岡崎内科 ☎01654 2361 |
| 19日 | あかいし内科 ☎01654 7177 |
| 26日 | 片平外科・脳神経外科 ☎01654 3375 |
| 9月 2日 | 市立総合病院 ☎01654 3101 |
| 9日 | 吉田病院 ☎01654 3381 |

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 8月

| | |
|--------|--------------------|
| 9日(木) | 2種混合 |
| 20日(月) | 股関節脱臼検診 |
| 21日(火) | のびのび親子教室 |
| 22日(水) | 乳児健診・BCG (風連会場) |
| 23日(木) | 1歳6カ月児健診 |
| 24日(金) | 親子ふれあいひろば |
| 31日(金) | 子育て教室 |

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。

乳がんは自分で発見できる
がんです。
月に1度は自己検診をしま
しょう。

「乳がん」は年々、増加の傾向に
あります。しかし、「乳がん」は
早期に治療すれば、ほとんどが治
る病気です。月に1度は自己検診
を行い、2年に1度は検診を受け
ましょう。
自己検診の時期としては、生理
が終わった後4〜5日が適当で
す。閉経後の人は、毎月、日を決
めて行ってください。

「実際の手順」

- 鏡の前に立ち、両腕の力を抜いて自然に下げたまま次のことを調べます。
左右の乳房の形や大きさに変化がないか。
乳首のどこかに皮膚のへこみやひきつれはないか。
乳首がへこんだり、ただれができていないか。



- 両手を上げた状態で、 . . . と同じことを調べます。(しこりがあるとそこにへこみができたり、ひきつれができたりすることがあります)

仰向けになってしこりをチェック

- 仰向けに寝て、あまり高くない枕、あるいはタオルを折り、背中の下に入れます。左手を上を上げ、頭の下に入れるようにします。右手の指をそろえてのばし、まず左乳房の内側を調べます。
乳がん検診を行うときは、指先で乳房をつままないようにすることが大切です。



- 右手を左乳房の内側(乳首よりも内側)にのせ、指の腹を胸の中央部に向かって、丁寧にしこりの有無を調べます。



- 同じ姿勢のまま左腕を自然な位置に下げ、今度は乳房の外側の部分を外から内に向かって、丁寧にしこりの有無を調べます。
右乳房も同様の方法で調べます。



脇の下のリンパ節と乳頭をチェック

- 起き上がり、右手の指をそろえて伸ばし、左脇の下に入れてしこりがあるかどうか指先で確かめます。
右脇の下も同様の方法で調べます。
- 左右の乳首を軽くつまんで、乳を搾るようにし、血液の混じった分泌液が出ないかどうか確かめます。



サイレントキラー…「ND」

タバコが心臓血管病、癌^{がん}、肺の病気などを引き起こす原因の一つであることをお話ししました。最近では、受動喫煙で認知症のリスクが増大することも報告されています。むかしから害のない身近な嗜好品^{しょうひ}と言われてきましたが、これは大きな誤りで、近年はニコチン依存症（Nicotine Dependency=N.D.）という病気として捉えられるようになりました。喫煙は、もはや個人の嗜好の問題ではないということです。

タバコに含まれるニコチンは、吸うと肺から血中を通り数秒で脳に届きますが、神経伝達物質であるアセチルコリンと化学構造が似ていることから、脳内でこれに成り代わって受容体に結合し、神経伝達物質の過剰放出と過剰興奮を起こします。それが続くと受容体が減少し本来の神経伝達物質放出能力も低下してゆくとされています。そうになると、ニコチンなしでは神経伝達機能が保てなくなり、イライラ、落ち着かないといったニコチン禁断症状が現れます。

す。ニコチンは非常に依存性の強い物質で、アルコールよりはるかに強く、何とヘロインと同等と言われていて、NDでは、血中に一定濃度のニコチンがないと心や体が普通に働かなくなるので、ニコチン補充を積み重ねることになり、結局は、静かにそしてゆっくりと病気のもとをつくっていくこととなります。

しかし、2000年の米国「タバコ依存治療ガイドライン」にはNDを「完治できる慢性疾患」と記されています。日本でも、2005年に9学会合同の「禁煙ガイドライン」が発表され、喫煙を「喫煙病（依存症＋喫煙関連疾患）」という全身疾患」と位置づけ、積極的治療を必要とする病気であるとしています。さまざまな病気を発症する前にNDから抜け出すことが必要です。最近では、禁煙外来などを設置している医療機関も多くなっています。卒煙したいと思っっている方はぜひ医療機関で相談し、適切な方法でNDから抜け出しましょう。

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）



8月・9月の催し

ところ 女性児童センター

スタンプラリー・パネルシアター

・とき 8月21日（火）10:00～11:30

木夢（西興部村）へバス遠足（ちゅうりっぷ）

・とき 8月31日（金）

2回目身体測定

・とき 9月4日（火）10:00～11:30

木夢（西興部村）へバス遠足（さくらんぼ）

・とき 9月7日（金）

すくすくアイドル



双子？ではなく年子の仲良しな2人です。

【右】川島^{れおん}獅子くん（1歳10ヵ月）

【左】川島^{たいが}大虎くん（7ヵ月）

【風連町本町】

健康づくり体操教室のお知らせ

とき 8月9日（木）・23日（木）・30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