

## 検診のお知らせ

【乳がん・骨粗しょう症検診】

とき

7月14日(金)

ところ

西町コミュニティセンター（風連町西町）

受付

9時～9時30分、12時～12時30分

【胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん検診・基本健康診査・結核検診・エキノコックス症検診】

日程は下表のとおりです。

また、無料で検診を受けられる場合があります。詳しくは広報5月号6ページをご覧ください。か、保健センターまたは風連庁舎保健係へお問い合わせください。

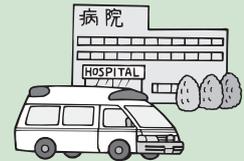
名寄市国民健康保険被保険者は胃・

肺・大腸がんは30歳以上が対象です。

定員に達した場合、締め切らせていただきます。

## 6月の休日当番医 急患に限りです

- 4日 名寄市立総合病院  
☎01654-3-3101
  - 11日 名寄東病院  
☎01654-3-2006
  - 18日 名寄中央整形外科  
☎01654-3-3101
  - 25日 岡崎内科  
☎01654-3-2361
  - 7月2日 名寄市立総合病院  
☎01654-3-3101
- 救急医療情報案内フリーダイヤル  
☎0120-208-699



ところ	時間
6月22日(木)～ 28日(水) 保健センター	6:00～10:00
6月29日(木) 風連日進コミュニティセンター	6:00～10:00
6月30日(金)入 7月2日(日)～ 4日(火) 西町コミュニティセンター	6:00～10:00

## 【申し込み・問い合わせ】

保健センター

☎01654 2 1486

風連庁舎保健係

☎01655 3 2511



## 医療講座

今回のテーマは  
「動脈硬化」です

今回から動脈の病気についてお話しします。

最近、“動脈硬化”という言葉をよく耳にされることと思いますが、それはいったいどのようなことでしょうか？“動脈硬化”は、病気の名前ではなく、血管の病変の状態です。簡単に言えば、人間の様々な生活習慣により動脈も歳をとり、正常な構造が壊れていってしまうために起こる血管の異常状態です。血管の内腔面に存在する内皮細胞が壊れてしまい、血栓をつくらないとか、流れを正常に保つという血管の重要な機能が果たせなくなっていくのです。これからこのシリーズでお話していく現代人のほとんどの動脈の病気の原因は、動脈硬化によるものです。

では、動脈硬化を進めるものとはどのようなものでしょうか？一般的に6つの危険因子があげられています。それは、年齢 高血圧 高脂血症 糖尿病 肥満 喫煙です。これらの因子が重なりあって、知らないうちに動脈硬化が徐々に進んでいくのです。したがって、動脈硬化を進めないためには、これらの因子がひとつでも少ないほうが望ましいということになります。年齢は、毎年必ず増えていくので防

ぎようがありませんが、他の因子は生活習慣の是正や治療によりある程度は進行を防ぐ、または遅くすることができます。とくに、喫煙は血管に対する最大の敵で、からだ中の血管の攣縮をきたすばかりでなく、血液中の悪玉コレステロール（LDLコレステロール）と中性脂肪を増加させます。また、血管機能の重要な働きをしている血管内皮を障害し、他の因子とともに影響しあって、着実に動脈硬化へ導いていきます。最終的には、次回からお話していく、動脈瘤や動脈閉塞症という病気になり、脳梗塞、心筋梗塞、動脈瘤破裂などによる生命の危険や、組織壊死による四肢切断の危機にさらされていくわけです。世界中では、6.6秒に1人、喫煙に関連する病気で死亡しているという驚くべき統計が最近発表されています。

人間のからだは全身血管で重要臓器がつながっています。知らないうちに負担を強いている自分の血管にもっとやさしくしてあげませんか？

【市立総合病院 副院長 和泉裕一】

子育て保健  
ミニカレンダー

6月

- 1日(木) 1歳6カ月児診
  - 6日(火) ちびっこひろば
  - 8日(木) ポリオ
  - 9日(金) 親子ふれあいひろば
  - 13日(火) 乳児検診(4カ月)  
BCG
  - 15日(木) 3歳児健診
  - 19日(月) 股関節脱臼検診
  - 20日(火) ちびっこひろば
  - 21日(水) 乳児検診(7カ月)
  - 22日(木) 幼児検診・ポリオ  
(風連会場)
  - 23日(金) 親子ふれあいひろば
  - 29日(木) お母さん教室
  - 30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。

詳しくは母子健康カレンダーをご覧ください。

在宅介護支援センターはるか「介護教室」を行います

とき 7月8日(土)

【第1回】10:00~12:00 【第2回】13:00~15:00

ところ 総合福祉センター

内容

【第1回】「在宅介護の方法を学ぼう～寝返りから移乗まで～」

【第2回】「在宅介護の方法を学ぼう～食事と排泄の基本視点～」

介護の実技を行いますので、動きやすい服装でお越しください。

介護相談・福祉機器展示コーナーもあります。

1回のみ参加も可能です。

参加費 無料

問い合わせ 在宅介護支援センターはるか【担当】白井洋佳

☎01654-2-6222

健康づくり体操教室のお知らせ

とき 6月5日(月)・15日(木)・20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

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 高齢福祉課高齢福祉係

☎01654-3-2111 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  
☎01654-2-5683 (東5南3 東保育所内)

「ちゅうりっぷ」 開設：6月中旬～(予定)  
(広報4月号・5月号で、開設は5月中旬とお伝えしましたが、駐車場整備の都合により、6月中旬以降になりました。)  
☎01654-2-3361 (西2南2 中央保育所内)

「こぐま」 開設：月・木曜日  
☎01655-3-2378 (風連町西町 風連さくら保育園内)



5月の催し

ところ 女性児童センター

1回目身体測定

・とき

6月6日(火)

10:00~11:30



なかよしランド

10:00~11:30

月・金曜日  
さくらんぼ・ちゅうりっぷ  
火・木曜日  
ほっと21(女性児童センター)

親子遊びの広場

10:00~11:30

(第1・3)火曜日  
ほっと21  
木曜日  
こぐま

ぴよぴよランド

10:00~11:30

水曜日  
さくらんぼ・ちゅうりっぷ  
(0歳児が対象です)

育児・悩み相談  
本の貸出

10:00~15:00

月・金曜日  
さくらんぼ・ちゅうりっぷ  
月・木曜日 こぐま