

はーとふる
健康コラム
「お酒と上手に付き合おう」
ストレス解消などのために、お酒をたしなむ方も少なくないでしょう。ただ、お酒の飲み過ぎは、肝臓への負担が大きくなるだけでなく、高血圧や肥満の原因となったり、がんなどのさまざまな病気になるおそれがあります。お酒を飲む際は、淡泊な味付けのつまみなどを食べながら、ゆったりとした気持ちで、適量（1日に日本酒1合弱、ビール中瓶1本程度）を飲むように心掛けましょう。長時間飲み続けることは体にとても負担が掛かりますので、時間を決めて飲みましょう。また、最低でも週に2日はお酒を飲まない「休肝日」を設け、肝臓を休ませることが大切です。この時期は歓送迎会などでお酒を飲む機会が増えますので、健康のためにもお酒とは上手に付き合おう。

保健福祉センターはーとふる ☎49-6050

●乳幼児健診 対象児には事前に文書でお知らせします

7日(火)	3歳児(26年2月生)	【受付】 13:00 ～13:30
8日(水)	1歳6カ月児(27年8月生)	
21日(火)	4カ月児(28年11月生)	
22日(水)	9カ月児(28年5月生)	

●フッ化物塗布 予約制で料金は1回500円です
対象は1歳6カ月以上の子どもです（1歳6カ月に限らず、上の歯が4本以上生えていて希望する場合はご相談ください）

2日(水)	10:00～11:00	13:00～15:30
-------	-------------	-------------

●ピンピンからだ広場 20日(月・祝)は休みです
高齢者対象の筋力アップ体操 ～時間内出入り自由～

毎週月曜日	10:00～12:00	13:30～15:30
毎週金曜日		

●母子健康・栄養相談(乳幼児)
乳幼児の発育・発達などについてご相談ください

2日(水)	9:30～11:30	13:00～15:00
-------	------------	-------------

●一般健康・栄養相談(乳幼児～成人)
年齢を問わず健康相談を行います

8日(水)	10:30～11:30	寿児童センター
23日(水)	13:30～14:30	幌糠コミュニティセンター

※各種予防接種やがん検診は、広報るもい4月号(No.697)に折り込みした用紙(緑色)「留萌市保健予防事業一覧」をご参照ください。
※保健福祉センターはーとふるでは随時、電話や来所での相談を受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

るもい健康の駅 休館日 月曜日・祝日 【開館時間】9:00～17:00/9:00～20:30(水・木) ※20:00以降は入館できません ☎43-8121

- ※各イベントは、申し込みが必要です。詳しくは、るもい健康の駅ホームページ(<http://www.cohortopia.jp/eki>)をご確認ください。
- 3月のイベント
- 4日(土) 9:30～11:30 基礎老年医学講座⑤「運動器疾患(骨粗しょう症)」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
 - 4日(土) 13:00～14:30 救急蘇生法とAED体験講習会
 - 11日(土) 9:30～11:30 基礎老年医学講座⑥「消化器疾患(口腔ケア、消化・呼吸のしくみ)」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
 - 28日(火) 13:00～14:30 認知症サポーター養成講座+オレンジカフェ
 - 31日(金) 14:00～15:00 マンスリー健康講話「こころの健康づくり(うつ)のお話～住み慣れた地域でいきいきと暮らすために～」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

3月12日の日曜当番医院 わたべ整形外科医院 栄町3丁目 ☎42-5011 9:00～17:00
※上記以外の日曜日・祝日および夜間の診療はかかりつけの病院・医院へお問い合わせください。
※市立病院は二次医療病院として、全ての土曜日・日曜日・祝日・夜間に対応しています。

三省堂書店を応援し隊★インフォメーション

3月の催し

おとなのためのおはなし会 日 3月14日(火) 18:30～ 所 留萌ブックセンター

こどもたちによるこどもたちへのおはなし会 日 3月26日(日) 14:00～ 所 留萌ブックセンター

「こどもたちによるこどもたちへのおはなし会」では、小・中学生の読み手を募集しています。興味がある方は、下記へご連絡ください。

問 三省堂書店を応援し隊 事務所(留萌ブックセンター内) ☎43-2255



■知って防ぐ！感染症の豆知識と予防法■
「抗菌薬と耐性菌について」 留萌市立病院感染管理認定看護師 三住 恵美

抗菌薬は細菌に対する薬の総称で、抗生剤や抗生物質とも言われます(細菌に対抗する薬=抗菌薬)。耐性菌は、抗菌薬に刺激されても生き延びようとして細菌の遺伝子などが変化してしまい、抗菌薬が効かなくなった細菌を言います。皆さんは「この薬は必ず5日間、飲み切っ

てくださいね」と言われた薬を、症状が軽くなったからといって途中で止めてしまったことはありませんか？また、以前に処方された抗菌薬を保管しておいて、自己判断で服用したことはありませんか？
実は、このような抗菌薬の服用が耐性菌を増やす原因だと言われています。

■正しい知識に基づいて今から取り組みましょう

- ①風邪に抗菌薬は効きません
・風邪はウイルス感染ですので、抗菌薬は効きません。自分から処方を希望することはやめてください。
- ②処方された抗菌薬は飲み切りましょう
・途中でやめしまうと、治療の効果が得られないだけでなく、耐性菌を増やすことになります。
- ③感染症の予防には手洗いが有効です
・感染症にかかっている方の手が触れたところをほかの方が触れることで、細菌やウイルスの感染が拡大します。
- ④ワクチンを接種しましょう
・幼少期のワクチン接種は、生命への危険が高い細菌感染症の予防にとっても有効です。ワクチン接種は生後2カ月から始めましょう。

私たちは抗菌薬を正しく使い、耐性菌を減らし、未来の子どもたちへ有効な抗菌薬を残す責任があります。皆さんのご協力をお願いします。

問 市立病院・医事課 ☎ 49-1011

ラス LAS英数塾 受講生募集 留萌市沖見町3丁目 TEL(0164)42-1743

※受講料や受講時間などの詳細は面談にて説明します。ご希望の方は、上記までご連絡ください。

●原則2人までの個別指導 ●通年受講
●各講習(春期・夏期・冬期)
●数学・英語受講体験 **45分無料** (対象:中学生・高校生)

【小学生:英(小5,6)・算・国】
【中学生:英・数・国・理・社】
【高校生:英・数・現代文・古典・化学・生物など】

申し込み 随時!