

はーとふる健康コラム

「はーとふるで健康相談！」

元気に楽しく生活するためには、生活習慣などを見直すとともに、健康づくりや健康管理に取り組むことが大切です。

「最近、体が重くなった気がする」「たばこやお酒を減らしたいけど、上手いかわない」など生活の中で気になっていることはありませんか。はーとふるでは、皆さんの健康づくりをサポートするため、保健師や栄養士が健康相談を行っています。また、特定健診を受診した方を対象に、結果説明を行っています。

健康相談を活用し、ご自身の生活について保健師や栄養士と一緒に振り返ってみませんか。本コラム隣のはーとふるからのお知らせで、各健康相談の日程や会場を掲載しています。ぜひご覧ください。

健康に関するご相談は、はーとふるへ気軽にご連絡ください。

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)	1歳6カ月児(29年 1月生まれ)	【受付】 13:00 ～13:30
14日(火)	9カ月児(29年 10月生まれ)	
21日(火)	3歳児(27年 7月生まれ)	
28日(火)	4カ月児(30年 4月生まれ)	

【フッ化物塗布(予約制)】 ◎料金は1回500円です。対象は1歳6カ月以上の幼児です。対象の月齢以下でも上の歯が4本以上あり、フッ化物塗布を希望する場合はご相談ください。

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

【ピンピンからだ広場(おおむね65歳以上)】

◎13日(月)は休みです。軽運動や体操などを行います。(時間内の出入りは自由)

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)】

乳幼児の発育や発達などについてご相談ください。

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

【成人健康・栄養相談】

病気の予防や食生活などについてご相談ください。

10日(金)	10:00～12:00	
--------	-------------	--

【一般健康・栄養相談(乳幼児～成人)】

健康や栄養などについてご相談ください。

29日(水)	10:30～11:30	千鳥児童センター
--------	-------------	----------

※各種予防接種やがん検診は、広報るもい今月号(No.721)に折り込みした用紙(ピンク色)「留萌市保健予防事業一覧」をご覧ください。

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) ☎43-8121 ※20:00以降は入館できません

【8月のイベント】 ※各イベントは、事前の申し込みが必要です。

- 4日(土) 13:00～14:30 ・市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会
- 5日(日) 10:00～12:30 ・らくらく介護教室⑦「高齢者の理解移動・移乗の介助」会場：るもい健康の駅ホール
- 5日(日) 14:00～15:30 ・夏休み子ども実験①「ドロドロの科学」講師：NPO法人 butukura サイエンスインストラクター 中司 展人 氏
- 9日(水) 18:30～20:00 ・夏休み子ども実験②「夏の夜空を観察しよう！」講師：和歌山大学 講師 佐藤 祐介 氏
- 10日(金) 10:00～12:30 ・らくらく介護教室⑧「口腔ケア」会場：るもい健康の駅ホール
- 12日(日) 13:00～14:00 ・マンスリー健康講話「トレーニングの基礎～下肢トレーニングの重要性について～」講師：政スポーツアカデミー 代表 横谷 政一 氏
- 18日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座③「循環器疾患(心不全、BLS)」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
- 22日(水) 10:00～12:30 ・らくらく介護教室⑨「身体の清潔(入浴・洗髪)」会場：パワスポ留萌(南町1丁目)
- 25日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座④「呼吸器疾患(肺炎、COPD)」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
- 28日(火) 13:30～15:30 ・認知症サポーター養成講座(13:30～14:30) + 駅カフェ(14:30～15:30)
- 31日(金) 14:00～16:30 ・市民公開講座「一人暮らしの高齢者とともに生きる私たちの社会」講師：岡山商科大学 教授 栗屋 剛 氏 ほか

8月26日の日曜当番医院

整形外科稲垣医院

幸町3丁目 ☎43-3311 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・日曜日、祝日」「夜間」に対応しています。



■知って防ぐ！感染症の豆知識と予防法■ 「麻疹(はしか)について」 留萌市立病院感染管理認定看護師 三住 恵美

沖縄県では今年3月から5月の麻疹の流行で観光客のキャンセルが相次ぎ、4億2千万円の損害額が推計されているそうです。今回は麻疹に関する主な相談をご紹介します。

Q1. 子どもの頃、麻疹になったことがあるようなのですが、私には免疫がありますか？
A1. 本当に麻疹に感染したことがあるなら、あなたには生涯にわたる免疫があります。ただ、昔は麻疹を診断する抗体検査や遺伝子検査という技術がなかったため、医師が診た状態で麻疹と診断していました。そのため、似たような発疹が出る別の病気だった可能性があります。もしも、「妊娠の予定がある場合」「子どもの保育に関わる仕事や医療機関に関わる仕事をする予定がある場合」などには、麻疹の免疫を確実に身に付けておいたほうが良いでしょう。

Q2. お金をかけてワクチンを注射するよりも、子どものうちになってしまったほうがいいんじゃないの？
A2. 確かに、昔はそうして免疫を付けました。ただし、その当時は、多くの子どもが麻疹で死亡していました。麻疹に関するこんなデータがあります。年間に日本で生まれる約100万人の子どもたちがワクチン接種をしないで麻疹になってしまった場合、約千人の子どもが死亡してしまうそうです。現在は、ワクチンが普及しているため、麻疹で死亡する子どもがほとんどいなくなりました。

Q3. マスクをしていれば、麻疹も予防できるんでしょう？
A3. いいえ、通常のマスクでは麻疹を予防できません。麻疹のウイルスはとても小さく、空気中を漂い、人から人へと空気感染します。麻疹に感染すると10～12日の潜伏期を経て、喉の痛みや結膜炎、鼻水などといった風邪とよく似た症状が出ます。このため、病院を受診したとしても、その時期に麻疹と断定することが難しいです。また、麻疹の特効薬はありません。症状に合わせながら解熱鎮痛薬などを使い、回復を待つしかありません。

小学校入学までに2回のワクチン接種を完了させておくことが肝心です

◎成人になってから麻疹に感染した場合、死亡した事例や障害が残った事例が報告されています。このため、2回のワクチン接種をお勧めします。

問 市立病院・医事課 ☎49-1011

留萌観光協会 インフォメーション ☎43-6817

海のふるさと館 ☎43-6677 開館時間/9:00～18:00

1Fロビー 留萌市芸術文化振興助成事業 寄席と手打ち蕎麦を楽しむ会

【開催日】9月24日(祝) 17:30～(17:00開場)

前売り券 2,000円 当日券 2,500円(お蕎麦代込み) ※協力：留萌手打ちそば愛好会

1Fロビー 市民のコレクション『私の宝物』展示中

しゅんぶうてい りゅうきょう

春風亭 柳橋

★チケット販売：海のふるさと館、エフエムもえる 留萌市中央公民館、市立留萌図書館、るもいプラザ

留萌海岸花火 8月4日(土)・18日(土) 夜8時～

ゴールデンビーちるもい OPEN中! 8月19日(日)まで ☆駐車料金(1日) 普通車 700円・大型車 1,000円