

はーとふる 健康コラム

「お酒とのイイ距離感」

お酒を飲むと気分が高揚し、楽しくなりますよね。ついつい飲み過ぎてしまうことはありませんか？

過度の飲酒は、肥満や高血圧、がん、認知機能障害などのリスクを高め、体に悪影響を与えます。

皆さんは普段、どのくらいお酒を飲みますか？ 飲酒の適量には個人差がありますが、陽気で楽しくなる「爽快期～ほろ酔い期」までが適量の目安で、純アルコールにして1日平均およそ20グラムです。ビールなら中瓶1本、日本酒なら1合程度となります。また、65歳以上の方は、さらに少量の飲酒が適当と言われていいます。

ただ、お酒には、緊張をほぐしてリラックスできたり、人間関係を円滑にしてくれる良い面もあります。体への気遣いを忘れずにお酒を楽しめると良いですね。

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。

4日(火)	1歳6カ月児(29年 5月生まれ)	【受付】 13:00 ～13:30
11日(火)	9カ月児(30年 2月生まれ)	
18日(火)	3歳児(27年 11月生まれ)	
25日(火)	4カ月児(30年 8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。

6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)】

◎24日(月)、28日(金)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。

6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。

20日(休)	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。

12日(火)	10:30～11:30	沖見児童センター
--------	-------------	----------

※各種予防接種やがん検診は、広報るもい4月号(No.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

【12月のイベント】 ※各イベントは、事前の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。

- 1日(土) 13:00～14:30 ・市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会
- 4日(火) 10:00～12:00 ・オレンジカフェ留萌 in 見晴町 会場：見晴センター(見晴町1丁目)
- 8日(土) 13:00～14:00 ・マンスリー健康講話「気になる動悸と息切れ」
講師：たけうち内科循環器科医院 院長 竹内 克呂 氏
- 12日(水) 13:30～15:30 ・オレンジカフェ留萌 in 南町 会場：東部コミュニティセンター(南町2丁目)
- 15日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座①「糖尿病合併症と生活習慣病」
講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
- 22日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座②「認知症の理解と地域の安心について」
講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
- 25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)

【年末年始休館のお知らせ】12月30日(日)から1月5日(土)までは休館となります。
※1月6日(日)から通常どおり開館します。

12月9日の 日曜当番医院

西原腎・泌尿器科クリニック 花園町1丁目 ☎56-1678 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■ 留萌市立病院感染管理認定看護師 三住 恵美 「結核は昔の病気とっていたら大間違い！」

結核は、明治時代から昭和20年代まで「国民病」「亡国病」と恐れられてきました。また、50年前までは、日本人の死亡原因第1位でした。しかし、医療や生活水準の向上により、薬を飲めば完治できる時代になりました。ただ、現在でも1日におよそ50人が結核

を発病し、5人が命を落としている重大な感染症です。現在の標準的な治療は平成に入ってから確立されています。このため、30年前に結核治療を受けて完治したという方でも、年齢を重ねて抵抗力が落ちてくると、再び結核を発病する可能性があります。

【近年の結核の特徴】

- ①高齢化が進んでいる
新たに結核と診断された17,625人のうち、7割近くが65歳以上の方です。
- ②外国生まれの患者が増加
外国出生患者は1,338人で前年に比べて174人増加しています。特に20～29歳の新登録患者のうち6割が外国出生者です。
- ③働き盛りの発見が遅れる
受診が2か月以上遅れる割合は2割で、このうち3分の1が30～59歳の方です。

【予防と早期発見のポイント】

新生児は、結核に感染すると重症になるおそれがあります。重症化を予防するためにはBCG接種が有効ですので、1歳までに接種することが肝心です。また、喫煙者は非喫煙者と比べ、結核を発病するリスクが2～3倍に高まります。予防のためにも禁煙を心掛けましょう。

●下記にあてはまる場合には医療機関を受診しましょう

- 痰のからむ咳が2週間以上続いている
- 微熱または体のだるさが2週間以上続いている

※高齢者は上記の症状が出ない場合があります。微熱が続いたり、体重が減ってきたりした場合には、かかりつけ医に相談してください。

問 市立病院・医事課 ☎49-1011

三省堂書店を応援し隊★インフォメーション

12月の催し

- おとなのためのおはなし会 日 12月11日(火) 18:30～ 所 留萌ブックセンター
- 子どもたちによる子どもたちへのおはなし会 日 12月23日(日) 14:00～ 所 留萌ブックセンター

「子どもたちによる子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。また、「こどものための親子(祖父母と孫)によるお話し会」では、親子または祖父母と孫の組み合わせの読み手を募集しています。

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