



はーとふる 健康コラム

「スポーツの秋 ～体を動かそう～」

秋を迎えて気温も涼しくなり、運動を楽しみやすい季節となりました。運動は、心肺機能や代謝を高め、生活習慣病の予防や改善などにつながるだけでなく、ドーパミンやセロトニンの分泌が盛んになって気分が明るくなるため、ストレス解消にも効果が期待できます。

秋晴れの下、散歩をするのは気持ち良さそうですね。手軽な運動としては、近くのコンビニまでは歩く、階段を使うなどもあります。また、運動不足にならないよう、小まめにストレッチをして筋肉をほぐすなどの習慣が身に付くと良いですね。

国保・後期高齢者医療加入者の皆さんは、市で開催している『運動教室』にご参加いただけます。興味のある方はぜひご参加ください。

詳しくは、市・市民課（電話：42-1805）へお問い合わせください。

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。

| | | |
|--------|---------------------|-------------------------|
| 3日(火) | 1歳6カ月児 (H30年 2月生まれ) | 【受付】 13:00 ～13:30 |
| 10日(火) | 9カ月児 (H30年11月生まれ) | |
| 17日(火) | 3歳児 (H28年 8月生まれ) | |
| 24日(火) | 4カ月児 (R 1年 5月生まれ) | |

※H平成、R令和

【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。

| | | |
|--------|-------------|-------------|
| 12日(木) | 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）】

◎16日(月・祝)、23日(月・祝)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。

| | | |
|--------|--|-------------|
| 12日(木) | | 13:00～15:00 |
|--------|--|-------------|

※各種予防接種やがん検診は、広報るもい4月号（No.733）に折り込みした用紙（水色）「留萌市保健予防事業一覧」をご覧ください。

※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、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

【9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。

- 3日(火) 10:00～12:30 ・らくらく介護教室⑨「薬の服用と注意点、介護保険の理解」会場：るもい健康の駅
- 7日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑤「見えない腎臓病」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
- 7日(土) 13:00～14:30 ・市民BLS（一次救命処置）とAED体験講習会
- 13日(金) 13:30～15:30 ・「オレンジカフェ留萌 in 緑ヶ丘町」会場：みどり会館（緑ヶ丘町2丁目）
- 17日(火) 10:00～12:30 ・らくらく介護教室⑩「口腔ケア、食事の介助」会場：るもい健康の駅
- 19日(木) 13:30～15:30 ・「オレンジカフェ留萌 in 港町」会場：港西コミュニティセンター（港町3丁目）
- 24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）
- 28日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑥「タバコによって肺がとける病気」
講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
- 28日(土) 13:00～14:00 ・マンスリー健康講話「生活習慣病の解剖学」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

【「第5回 認知症フォーラム in 留萌 みんなで支えるまちづくり」開催のご案内】

- ☎ 9月7日(土) 14:00～16:00 所 北海道留萌合同庁舎2階講堂 費 無料
- ☎ 講話「高齢者のてんかんと認知症について」講師：留萌市立病院 脳神経外科 診療部長 多田 光宏 氏
※フォーラム参加には、事前申込が必要となります。るもい健康の駅へお申し込みください。

からだすこやか 健康ひろば



9月8日の 日曜当番医院

たけうち内科循環器内科医院 高砂町3丁目 ☎42-8820 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 「免疫力が落ちた人を襲う『带状疱疹（たいじょうほうしん）』」

【带状疱疹の特徴】

带状疱疹は、身体の中に潜んでいた水痘・带状疱疹ウイルスによって起こります。このため、水ぼうそうにかかったことのある方なら、誰でも带状疱疹になる可能性があります。

身体の左右どちらか一方にピリピリと刺すような痛みが先に出た後、虫さされのような赤い斑点と小さな水ぶくれが神経に沿って帯状に現れる病気です。

発疹がひどい方や高齢者のほか、治療が遅れた場合などに「带状疱疹後神経痛」という後遺症が残ることがあります。これは带状疱疹の発症から3カ月以降に現れる痛みで、長ければ10年以上、耐えられないほどの痛みが続きます。

【特にかかりやすい方は？】

60歳代を中心に50歳代～70歳代に多くみられる病気です。ただし、過労やストレスが引き金となるため、若い方が発症することも珍しくありません。

問 市立病院・医事課 ☎ 49-1011

【うつるの？】

带状疱疹の方から、水ぼうそうにかかったことがない乳幼児などにうつってしまうと、水ぼうそうを発症します。

【水ぼうそうと带状疱疹の関係】

水痘・带状疱疹ウイルスに初めて感染したときは、水ぼうそうとして発症します。水ぼうそうが治った後も、ウイルスは体内に潜んでいます。加齢やストレス、過労、抗がん剤・免疫抑制剤での治療などが引き金となってウイルスに対する免疫力が低下すると、潜んでいたウイルスが再び活動を始め、神経を伝わって皮膚に到達し、带状疱疹として発症します。

【予防するためには？】

水ぼうそうのワクチンが有効です。元々このワクチンは小児向けでしたが、平成28年からは50歳以上の成人に対しても带状疱疹予防を目的としての適応が拡大されました。自費診療となります。なお、費用などの詳細については、各医療機関へお問い合わせください。

三省堂書店を応援し隊★インフォメーション



おとなのためのおはなし会 日 9月10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 9月22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