



はーとふる 健康コラム

「お酒と上手に付き合おう ～肝臓をいたわる食べ物～」

お酒には、おいしい食事が欠かせません。皆さんは、肝臓をいたわって食事を選んでますか？

アルコールの分解は、肝臓の仕事です。たんぱく質やビタミン（特にビタミンB1）、カリウムなどを摂ると、肝臓がより活発に働くことができます。たんぱく質は、肉や魚、大豆製品、乳製品に。ビタミンB1は、豚肉やうなぎ、大豆製品に。カリウムは、野菜やイモ類、果物などにそれぞれ多く含まれます。一種類だけでなく、複数の食材をバランスよく食べることが大切です。揚げ物は、脂質が多く、肝臓に負担がかかるので食べ過ぎに注意しましょう。また、空腹での飲酒もアルコールの吸収が早くなり、肝臓に負担がかかります。ストレス発散も大切ですが、健康のため、肝臓をいたわることを「肝」に銘じてお酒を楽しみましょう。

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。

3日(火)	1歳6カ月児 (H30年 5月生まれ)	【受付】 13:00 ～13:30
10日(火)	9カ月児 (H31年 2月生まれ)	
17日(火)	3歳児 (H28年11月生まれ)	
24日(火)	4カ月児 (R1年 8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）】

◎27日(金)、30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。

12日(木)	9:30～11:30	
--------	------------	--

【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。

18日(水)	10:00～12:00	
--------	-------------	--

※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。

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

【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。

- 7日(土) 13:00～14:30 ・市民BLS（一次救命処置）とAED体験講習会
- 8日(日) 13:00～16:00 ・メタボ予防改善教室② 講師：政スポーツアカデミー代表 横谷 政一 氏
- 12日(木) 13:30～15:30 ・「オレンジカフェ留萌 in 浜中町」会場：浜中会館（浜中町）
- 14日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑪「肺炎になりにくい生活についてご存じですか？」
講師：札幌医科大学教授 小海 康夫 氏
- 21日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑫「痛みの仕組みを学び、快適な生活を送る工夫」
講師：札幌医科大学教授 小海 康夫 氏
- 21日(土) 13:30～14:30 ・マンスリー健康講話「寝ているとき呼吸が止まっていますか？」
講師：たけうち内科循環器科医院呼吸器科 医師 竹内 祥子 氏
- 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)

【「夜間自由参加型DVDエクササイズ」のお知らせ】開催日：毎週水曜日 18:00～20:00

◎エアロビクスやヨガなどのDVDを観ながら、運動することができます。気軽にご参加ください。

【るもい健康の駅の「ホール」は市民の交流の場です】ホールでは、「認知症の予防のための勉強会や運動」「地域の健康をテーマとした勉強会や町内会の集まり」などを使用することができます（健康以外の目的や営利目的での使用はお断りしています）。ご希望の方は、申請書に必要事項を明記し、事前にお申込みください。

【年末年始休館のお知らせ】12月30日(月)から1月6日(月)までは休館となります。
※1月7日(火)から通常どおり開館します。

からだすこやか ところイキイキ

健康ひろば



12月15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

「口腔ケアで健康維持」

口腔環境は、全身の健康と密接に関係しています。口の中は、温度・水分・栄養分の面で、とても細菌が繁殖しやすい場所です。健康な人でも、口の中には常に600種類以上もの細菌が存在していると言われています。

高齢者が口腔ケアを怠ると、口の中の細菌が増殖して不衛生になり、歯周病や口内炎などのトラブルが発生しやすくなります。歯周病は、誤嚥（ごえん）性肺炎や糖尿病、動脈硬化をはじめ、心疾患（狭心症・心筋梗塞など）や認知症などの病気とも関係があることが分かってきています。

誤嚥性肺炎とは、唾液や食べ物などが誤って気道に入り込む「誤嚥」が生じた際、口の中の細菌も一緒に肺へ入り込んで発症する肺炎のことです。寝ているときに、唾液が口腔内の奥へ流れ込むのを防ぐことは

難しいですが、口腔ケアによって誤嚥性肺炎の原因となる菌を減少させることができれば、もしも肺炎を発症した場合でも重症化する可能性が低くなります。

また、近年では、インフルエンザウイルスの感染と増殖に関係する酵素が口の中の細菌によって産生されていることが明らかになっています。在宅療養高齢者190人を「①歯科衛生士による口腔ケアと指導を続けたグループ」と「②本人と介護者による従来の口腔ケアを続けたグループ」に分けて実施した研究によると、①のグループは②のグループと比べ、インフルエンザの発症がおよそ10分の1だったと報告されています。この研究から、適切な口腔ケアを行うことで、インフルエンザウイルス感染を起こしにくい口腔環境がつけられることが推測されます。

虫歯や歯周病予防、誤嚥性肺炎の予防、全身の健康を守るため、口腔ケアがとても大切です。

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



おとなのためのおはなし会 日 12月10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 12月22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。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