

はーとふる

# 健康コラム

## 「上手に汗をかこう！」

汗は、気温が高い時や運動で体が温まった時、その熱を冷ますという体温調節の働きをして、私たちの健康を守っています。

運動不足などで必要な汗をかかなくなると、汗を出す汗腺の働きが鈍くなり、いざという時の体温調節がうまくできなくなります。

そのため、だるい、疲れやすいなど体に不調を招きます。

健康のためには、汗をかくことが大切です。

よく歩く、よく動くことで汗が出やすい体になります。

買い物や出勤時に車を使わずに歩いてみるなど、日常に取り入れやすい運動から始めてみませんか。

日常生活の中で汗をかく機会を増やし、健康な体を保ちましょう。

## 10月6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、すべての土曜日・日曜日・祝日・夜間に対応しています。

## 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

10月	8日(火)	3歳児(22年9月生)	【受付】 13:00~13:30
	9日(水)	1歳6カ月児(24年3月生)	
	29日(火)	4カ月児(25年6月生)	
	30日(水)	9カ月児(24年12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

10月	10日(木)	10:00~11:00	13:00~15:30
	31日(木)		13:30~15:30

### ●ピンピンからだ広場 10月14日(月)は休み

高齢者対象の筋力アップ体操 ~時間内出入り自由~

10月	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

10月	3日(木)	9:30~11:30	13:00~15:00
	17日(木)		

### ●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

10月	10日(木)	10:00~11:30	春日児童センター
	18日(金)	13:00~15:00	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4月号に折り込みした水色の用紙「留萌市保健予防事業一覧」をご参照ください。

※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 ☎43-8121

休館日 月曜日・祝日 【開館時間】9:00~17:00/9:00~20:30(水・木)  
※20時以降は入館できません

### 10月のイベント

- 5日(土) 基礎老年医学講座⑦「泌尿器系・皮膚疾患」9:30~11:30  
講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
- 5日(土) 救急蘇生法とAED体験講習会 13:00~14:30
- 6日(日) 市民公開講座「あなたの骨は大丈夫?」12:00~15:00  
会場:留萌産業会館2階大ホール  
講師:留萌市立病院 整形外科 佐々木浩一 氏
- 19日(土) 基礎老年医学講座⑧「血液疾患の特徴」9:30~11:30  
講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
- 20日(日) 市民公開講座「乳がん検診と乳がんの治療」10:00~12:00  
会場:留萌合同庁舎2階講堂  
講師:新札幌恵愛会 医師 福井 里佳 氏
- 22日(火) 認知症サポーター養成講習会 13:00~14:30

## からだすこやか ところイキイキ

# 健康ひろば



## 「目のコホート研究」

平成25年1月から、旭川医科大学と留萌市との共同により、留萌地域にお住まいの40歳以上の方を対象に目の検査、身体測定、生活習慣アンケートを行い、そのデータを目の病気の研究に生かす「目のコホート研究」を、るもい健康の駅で実施しています。8月1日現在までに約1,000人に参加していただきましたので、今までの眼底健診の結果を簡単にお知らせします。

眼底写真の判定【表1】では18%の方に異常が疑われ、二次検査のために眼科を受診するようお伝えしています。そして、二次検査の結果【表2】は6割の方が経過観察あるいは要治療でした。まだコホート研究の結果を出すには至っていませんが、眼底疾患の早期発見には寄与できていると思います。

【表1】眼底写真の判定 【表2】二次検査の結果

異常は認められない	56.0%	通院不要	32.7%
わずかに変化を認める	23.0%	経過観察	49.5%
異常が疑われる	18.0%	要治療	13.9%
判定不能	2.4%	その他	3.0%

ところで、今回の生活習慣アンケートの結果で興味深かったことを一点ご紹介します。それは「男性参加者の喫煙率」で、76%の方に喫煙歴があり、このうち41%は「現在もタバコを吸っている」という結果でした。厚生労働省の調査で見ると、男性の喫煙率は全国で32%ですから、留萌市の男性の喫煙率は高いように感じます。実際、留萌市基本健診の結果にも留萌市の男性の喫煙率は高いようであるとのことでした。

しかし、年齢別に比較してみると【表3】、40代の喫煙率は全国に対して留萌はかなり低い結果でした。

【表3】 健診参加者と全国の喫煙率の比較(年齢別)

性別	(人)	今回参加者		平成23年度厚労省調査 現在喫煙率(%)
		現在喫煙率(%)	やめた率(%)	
40代	165人	25.5%	51.5%	40.2%
50代	195人	39.5%	42.1%	37.3%
60代	122人	53.3%	23.8%	29.3%
70代	67人	59.7%	3.0%	16.6%
80代	11人	72.7%	0.0%	
女性	394人	9.4%	11.7%	9.7%

今回の参加者の喫煙率を上げているのは、60代以上の男性でした。タバコをやめた方の割合も示しましたが、40代や50代の方は禁煙に努め喫煙率が減っているようです。

喫煙は目を含めた体の血管にいろいろな障がいを起こします。留萌市の喫煙率が下がることは、市民の目と体に良いばかりでなく、市内のレストランや居酒屋などで、タバコの煙を心配しないで地元のおいしい海産物などが食べられるようになり、観光客にとっても嬉しいことです。

国立大学法人 旭川医科大学  
医工連携総研講座 特任准教授  
(眼科専門医)



きのうちれいこ  
木ノ内 玲子

問 NPO法人るもいコホートピア ☎43-8121

## 10月 図書館からのお知らせ ☎42-2300

休館日 7日(月)・14日(月)・21日(月)・28日(月) ※月曜休館  
25日(金) ※館内整理のため休館

- 【おはなしかい】  
・12日(土) 13:30~[対象:幼児・小学生] 土曜おはなし会  
・18日(金) 11:00~[対象:0・1・2歳児] ちいさいこのおはなしかい  
・26日(土) 13:30~[対象:幼児・小学生] 土曜おはなし会  
・30日(水) 11:00~[対象:0・1・2歳児] 水曜おはなしかい  
【ブックスタート】はーとふる9カ月児健診会場  
・30日(水) 13:00~

- 【映画会】  
・20日(日) 10:30~(95分)  
【ブックリサイクル市】  
・6日(日) 9:30~18:00 除籍本の無料配布  
【一般向け】マイ・ビッグ・ファット・ウェディング 13:30~(60分)  
【子ども向け】ウルトラマンティガ