

はーとふる  
健康コラム

「セロトニンで元気に」

季節が夏から秋へと移り変わるこの時期は、日照時間が短くなるため、太陽の光を浴びて体内で生成される「セロトニン」が減り、「何となく元気がでない」「疲れがとれない」などと感じることが多くなります。

セロトニンは、幸せを感じた際になどに分泌されるため、癒しのホルモンと言われています。体調を崩しやすい時期だからこそ、天気の良い日は外出し、太陽の光を浴びるようにしましょう。また、暗くなると眠りを促すメラトニンに変わるため、心地よい眠りに欠かすことができないホルモンと言えます。熟睡し、気持ち良く目覚めることで、疲労感の解消にもつながります。

体と心の健康のためにも、セロトニンがたくさん分泌されるように、リラックスして過ごしましょう。

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

6日(火)	3歳児(25年8月生)	【受付】 13:00 ～13:30
7日(水)	1歳6カ月児(27年2月生)	
27日(火)	4カ月児(28年5月生)	
28日(水)	9カ月児(27年11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(1歳6カ月に関わらず、上の歯が4本以上生えていて希望する場合はご相談ください)

8日(水)	10:00～11:00	13:00～15:30
-------	-------------	-------------

●ピンピンからだ広場 19日(月・祝)は休みです  
高齢者対象の筋力アップ体操 ～時間内出入り自由～

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・発達などについてご相談ください

8日(水)	9:30～11:30	13:00～15:00
-------	------------	-------------

●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

14日(水)	10:30～11:30	寿児童センター
--------	-------------	---------

※各種予防接種やがん検診は、広報るもい4月号(No.697)に折り込みした用紙(緑色)「留萌市保健予防事業一覧」をご参照ください。  
※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、お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

※各イベントは、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。

- 9月のイベント
- 3日(土) 9:30～11:30 基礎老年医学講座⑤「運動器疾患の特徴」講師：札幌医科大学教授 小海 康夫 氏
  - 3日(土) 13:00～14:30 救急蘇生法とAED体験講習会
  - 24日(土) 9:30～11:30 基礎老年医学講座⑥「消化器疾患の特徴」講師：札幌医科大学教授 小海 康夫 氏
  - 27日(火) 13:00～14:30 認知症サポーター養成講座

【第3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】  
講演：「認知症の人と共に生きる」講師：レビー小体型認知症サポートネットワーク札幌代表 武田 純子 氏  
日時：10日(土)14:00～16:00 場所：北海道留萌合同庁舎2階講堂 定員：150人(要事前予約) 費用：無料

9月25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、全ての土曜日・日曜日・祝日・夜間に対応しています。



北海道教育大学  
ミュージックキャラバンプロジェクト2016  
～北の大地に響く音楽の饗宴～

10月1日(土) 羽幌町立中央公民館  
開場 15:30 開演 16:00  
各会場とも開演1時間前から楽器体験を行います。

10月2日(日) 留萌市文化センター  
開場 13:30 開演 14:00

入場無料 申込不要 共催 羽幌町教育委員会 後援 留萌市教育委員会

お問い合わせ 北海道教育大学岩見沢校室広報・地域連携グループ TEL: 0126-32-0312 hue

からだすこやか(こころ)イキイキ  
健康ひろば

■知って防ぐ！感染症の豆知識と予防法■  
「おたふくかぜの流行について」 留萌市立病院感染管理認定看護師 三住 恵美

- おたふくかぜの特徴  
おたふくかぜは、感染してから2～3週間程度の潜伏期間を経て発症します。おたふくかぜの原因ウイルスは、発症の1週間ほど前から唾液に排泄されるため、せきやくしゃみ、会話などで感染が広がります。  
現時点では、おたふくかぜに対する有効な抗ウイルス薬がありません。
- 合併症を発症するケースも  
おたふくかぜを発症しやすい年齢は、3歳から6歳ぐらいの子どもです。ただし、全ての方が発症するおそれがあり、成人などが

発症すると合併症になるケースが多く見られます。精巣炎・卵巣炎の合併は、不妊の原因となると言われています。また、おたふくかぜと診断された患者100人のうち10人程度が髄膜炎を合併すると言われています。

さらに、千人に1人の割合で難聴を合併すると言われており、推定で年間700人から2,300人ぐらいが難聴になっているとの報告もあります。特に子どもが片方の耳だけ難聴になると、自覚しにくく家族も気が付きにくいいため、発見が遅れて就学前健診などで指摘されることも少なくありません。

■予防接種でおたふくかぜの流行を防ぎましょう

感染者が増えれば、合併症の患者もこれに比例して増加します。おたふくかぜを予防する「ムンプスワクチン」を接種することが最も効果的な予防です。1歳で受ける予防接種の際に、定期接種ワクチンと同時に接種することをおすすめします。

※ムンプスワクチンは任意接種(自己負担)となり、乳幼児などの予防接種には含まれていません。接種を希望する方は、各医療機関にお問い合わせください。

●予防接種を受ける上で  
妊娠中の方は予防接種を受けることができません。このため、幼少期におたふくかぜを発症しなかった方は、就職時や結婚前などに予防接種を受けることをおすすめします。

問 市立病院・医事課 ☎ 49-1011

海のふるさと館寄席2016  
林家 彦いちの落語と新そばを味わう

日 時：9月25日(日) 17:00～  
会 場：海のふるさと館 1階ロビー  
木戸銭：2,000円  
※木戸銭には「新そば」代金も含まれます

※「海のふるさと館寄席」は、留萌市の「芸術文化活動振興事業」の助成事業で行われます

海のふるさと館だより 開館時間：9:00～18:00  
問い合わせ：☎43-6677

海のふるさと館 ラウンジコンサート (入場無料)  
日 時：9月10日(土) 14:00～ 共催：留萌観光協会  
会 場：海のふるさと館 2階ラウンジ オロロライン  
ミュージックサポートクラブ

サンセットアコースティックライブ (入場無料)  
9月18日(日) 17:00～ 海のふるさと館 1階ロビー  
※レビュー主催の「サンセットアコースティックライブ」は、留萌市の「芸術文化活動振興事業」の助成事業で行われます