

## はーとふる 健康コラム

### 「歯は一生のパートナー」

歯には、さまざまな役割があります。食べ物をかみ砕く役割のほか、よくかむことで食べ物の消化を助けたり、唾液の分泌を促します。また、言葉の発声や脳の活性化などにも役立っていることから、歯は生活するためには大切な一生のパートナーと言えます。

歯を大切に作る取り組みとして、「8020運動」があります。「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動で、自分の歯を20本以上保つことができれば、硬い食べ物でもほぼかみ砕くことができ、毎日の食事を楽しむことができると言われています。

健康な歯を維持するためには、毎日のケアが大切です。歯のケアを忘れずに、一生のパートナーと上手に付き合っていきましょう。

## 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

8日(火)	3歳児(25年10月生)	【受付】 13:00 ～13:30
9日(水)	1歳6カ月児(27年4月生)	
29日(火)	4カ月児(28年7月生)	
30日(水)	9カ月児(28年1月生)	

●フツ化物塗布 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)

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

●ピンピンからだ広場 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

10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

2日(水)	10:30～11:30	潮静児童センター
24日(木)	13:30～14:30	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。

- 11月のイベント
- 5日(土) 13:00～14:30 救急蘇生法とAED体験講習会
  - 12日(土) 9:30～11:30 基礎老年医学講座⑨「免疫障害と感染症の特徴」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
  - 12日(土) 13:00～14:00 マンスリー健康講話「119番通報と救急車」講師：留萌消防組合留萌消防署 救急救命士上原 拓也 氏
  - 22日(火) 13:00～14:30 認知症サポーター養成講座
  - 26日(土) 9:30～11:30 基礎老年医学講座⑩「感覚器の老化の特徴」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

●オレンジカフェ開催中  
・認知症をテーマにした「オレンジカフェ」を開催しています。詳しくは、るもい健康の駅へお問い合わせください。

11月13日の日曜当番医院 藤田クリニック 宮園町1丁目 ☎42-1660 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。

働くことを練習しよう ちゃおは、障がいのある方がさまざまな日中活動をしながら就労を目指す場所です。

北海道知事指定障がい福祉サービス事業所 NPO法人 サポートハウス

ちゃお

留萌市見晴町2丁目27番地(中央公民館内) 見学もできます。お気軽にお電話を。☎43-3888 E-mail [chao@bz03.plala.or.jp](mailto:chao@bz03.plala.or.jp)

手だてで淹れた本格コーヒーをお楽しみください

ちゃおトマトジュース

・クローバーまたはキートスでお求めいただけます。

◎500ml瓶 600円  
◎1ℓ瓶 1,100円

カフェ Clover (中央公民館内) 営業時間 10:00～15:00 (月～金曜日)

ティファクトリー キートス (市立病院内) 営業時間 10:00～14:00 (月～金曜日)

## 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■ 「インフルエンザの予防接種って、打った方がいいですか？」 留萌市立病院感染管理認定看護師 三住 恵美

●インフルエンザワクチンの効果  
以前、「昨日予防接種したばかりなのに、インフルエンザにかかるなんて…予防接種を打ってもかかるなら、もう打たない！」と話す患者さんに出会ったことがあります。インフルエンザワクチンが、効果を発揮するには接種後2週間から4週間が必要です。  
インフルエンザワクチンの優れている点は重症化を予防するところにあります。  
インフルエンザが重症化すると、入院が必要な状態になったり、最悪の場合は死亡するおそれがあります。また、インフルエンザによる病気の発症や死亡するケースは乳児や高齢者に多く、月齢の低い乳児は特にかかりやすいと言われています。  
「薬を飲めば治るんじゃないの？」と思うかもしれませんが、インフルエンザの薬(抗インフルエンザ薬)には、体内に入ったインフルエンザウイルスの増殖を抑える効果しかありません。  
すでに体内に入ってしまったインフルエンザウイルスには、その方の免疫力で戦うしかありません。予防接種は「インフルエンザウイルスと戦うための訓練のようなもの」ですので、戦いを有利に進めるためにも流行前に

予防接種をすることが肝心です。

●予防接種の意義  
インフルエンザの予防接種の意義は、「個人の感染を予防する」「感染の拡大を抑える」「(病気を拡大させないことで)予防接種を受けられない方たちを感染から守る」という3点にあります。  
予防接種を受けられない方たちとは、生後6か月未満の乳児や病気治療中の方などを指します。予防接種を受けられない方たちのためにも、できるだけ多くの方がインフルエンザワクチンの接種を行い、感染の拡大を抑えることが大切です。

●まとめ  
予防接種は「個人の感染を予防する」と同時に、「地域や家族などの集団を守ること」にもなります。妊娠中に母親が予防接種した6か月未満児はインフルエンザの感染が減ったという海外の研究報告もあります。インフルエンザ流行期に出産予定のご家族は、体質的に問題がある場合を除き、全員が予防接種することをお勧めします。  
また、在宅で家族を介護している方やその関係者、都市部への出張が多いという方も、流行が始まる前に予防接種を受けましょう。

問 市立病院・医事課 ☎ 49-1011

オロロンひまわり基金法律事務所 弁護士 成田 騎信

借金や家族関係、相続など…

どうぞお気軽にご相談ください

●借金問題の初回相談無料

土・日、夜間 応相談

●業務時間/9:00～18:00 ●休業日/土・日・祝日

留萌市花園町2丁目2番13号 信和商事ビル2階4号室  
TEL. 0164-56-4312

至留萌駅

オロロンひまわり基金法律事務所 (信和商事ビル2階4号室)

留萌信用金庫本店

231

オロロンひまわり基金法律事務所 検索