



# はーとふる 健康コラム

## 「STOP! 受動喫煙」

「健康増進法」が改正され、本年4月から受動喫煙の防止が強化されました。

受動喫煙とは、他人が吸うたばこの煙を吸ってしまうことを言います。喫煙ががんや脳卒中、心筋梗塞などを引き起こすことは広く知られていますが、皆さんは、たばこを吸わない人の受動喫煙にも、リスクがあることをご存じでしょうか？

わずかな受動喫煙でも、心臓発作のリスクが急激に増加します。受動喫煙により亡くなる方は、年間1万5,000人と推計されています。

受動喫煙のリスクを避けるためには、「禁煙のお店を選ぶ」「加熱式たばこの煙も避ける(煙が見えにくい、煙がでないタイプもあります)」「身近な人に禁煙してもらう」などです。

受動喫煙のリスクを知り、あなたの健康を守りましょう！

## 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。

1日(火)	1歳6カ月児(R1年5月生まれ)
8日(火)	9カ月児(R2年2月生まれ)
15日(火)	3歳児(H29年11月生まれ)
22日(火)	4カ月児(R2年8月生まれ)

※新型コロナウイルス感染予防に伴って人数を制限して実施しており、対象月の方でも健診を受けられない場合があります。詳しくは、案内文書をご確認ください。

【フッ化物塗布(予約制)】◎料金は1回510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。

10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)】

◎28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。

※新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、予約制です。

※ご希望に応じ、別日程での相談も対応しています。

10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(金)	10:00~12:00	
--------	-------------	--

## 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) ※20:00以降は入館できません ☎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。

2日(水) 10:00~12:30 ・らくらく介護教室⑩「介護保険の理解…申請の手続きと使えるサービス、費用」  
会場：るもい健康の駅

5日(土) 9:30~11:30 ・基礎老年医学講座⑪「糖尿病(病態の理解と連携)」  
講師：札幌医科大学教授 小海 康夫 氏

5日(土) 13:30~14:30 ・マンスリー健康講座「噛んで健康 お口の話」  
講師：北海道大学 大学院 歯学研究院 予防歯科学教室 准教授 兼平 孝 氏

19日(土) 9:30~11:30 ・基礎老年医学講座⑫「認知症(病態の理解と連携)」  
講師：札幌医科大学教授 小海 康夫 氏

19日(土) 13:30~15:00 ・新型コロナ市民勉強会 講師：札幌医科大学教授 小海 康夫 氏

22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)

るもい健康の駅では、「独居高齢者栄養実態調査」を電話：43-8127で実施しています。皆様のご理解とご協力をお願いします。各イベントは定員になり次第、募集を締め切っています。このため、イベントへ参加される方は、るもい健康の駅へ事前予約もしくはお問い合わせをお願いします。

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、入館時に検温や体調チェックを行っています。なお、本年8月からは、夜間の利用が水曜日のみとなっています。お間違えないように、ご注意ください。

# からだすこやか 健康ひろば



## 12月13日の 日曜当番医院

## 西原腎・泌尿器科クリニック 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、全ての「土・日曜日、祝日」「夜間」に対応しています。  
※日曜当番医院が急きょ変更となる場合があります。受診前に一度、電話でご確認ください。

## 健康ワンポイントアドバイス

### 「薬となる『血液』」



皆さんが献血された血液はどのような形で使われているのでしょうか？ 今回の話題は薬となる『血液』です。

献血された血液は、およそ半分が輸血用となり、もう半分が血液製剤(血漿分画製剤)として病院に供給されています。

医療現場では、飲み薬や注射薬で十分治療の効果が期待できない際に、血液から作った製品を使用します。それが血液製剤です。

血液製剤として使われる主なものは、大量出血時の赤血球製剤、栄養障害時のアルブミン製剤、ウイルス感染の予防や症状を軽くするための免疫グロブリン製剤などがあります。

免疫グロブリン製剤は100%近くを国内で自給できるようになりましたが、アルブミン製剤は平成19年以降から現在まで60%

前後で推移しています。

輸血用の血液についてもお話しします。

かつては、献血された血液のまま輸血する「全血製剤」が主流でしたが、患者さんにとって不必要な成分も輸血されることから、近年では「成分輸血」が主流となっています。「成分輸血」の中では、大量出血時に使われる『赤血球製剤』が最も供給されています。

ただし現在では、新型コロナウイルスの感染拡大に加え、医療機関での血液使用量が増加したこともあり、道内の赤血球製剤の在庫が急激に減少しています。

献血会場では、「新北海道スタイル」に基づく新型コロナウイルスの感染予防対策も万全の状態ですので、安心して献血にご協力いただけます。市民の皆さんの「ささやかな思いやり」をお待ちしています。

発熱がある方が通院する際は、新型コロナウイルスの感染対策のため、必ず「かかりつけ医」へ事前に電話連絡してください。

問 市・保健医療課(はーとふる内) TEL 49-6050

※この4コマ漫画は、留萌市をPRするために留萌高校(商業研究会)の生徒たちが作成したものです。

## 留萌高校 商業研究会 「コロナ予防」 製作 情報ビジネス科 岩本・坂本・白石

