

からだすこやか ころこイキイキ

# 健康ひろば



8月20日の  
日曜当番医院

整形外科稲垣医院

幸町3丁目 ☎43-3311 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。

## ■こんにちは！るもい健康の駅です■ 感染症の再拡大に要注意！

新型コロナウイルス感染症の5類移行とさまざまな制限の緩和によってウイルス感染症の様子が大きく変わっています。人の往来がウイルス感染症の拡大に一役買っているようです。新型コロナウイルス感染症は定点観測に移行した今も各地で集団感染が頻発しています。学校行事などで起こった新型コロナウイルス感染症拡大も報じられています。

新型コロナウイルス感染症は感染症法での扱いが5類に移行したものの、感染の拡大は依然として続いており、解決したわけではないのです。引き続き感染症対策をきっちりと実施しつつワクチンを受けて身を守る必要があります。

感染力が極めて強い麻疹（はしか）が流行しています。本年5月までに昨年1年間を上回る10人（速報値）の患者が報告されています。海外との往来が活発になり外国からははしかウイルスが広がった恐れがあるのです。専門医はワクチン接種を勧めています。

新型コロナウイルスが中国から世界にあつと言う間に広がったことを私たちは身をもって体験しました。世界のどこかで感染症が始まると素早く拡大していくことを学びました。日常的に感染症対策を実施する必要があるのです。



ウイルス感染症の対策は二つに尽きます。基本的な感染対策としての手洗い、マスク、密を避けるとワクチンです。はしかは感染力が極めて強いためにマスクだけでは防げないことが報告されています。発症を疑ったらすぐにかかりつけ医に電話で相談しましょう。

NPO法人るもいコホートピア理事長  
札幌医科大学名誉教授 医師 小海康夫

問 るもい健康の駅 TEL 43-8121 HP <https://cohortopia.care/eki/>

## 三省堂書店を応援し隊 ★ インフォメーション

8月の  
催し

大人のお話し会

日 8月8日(火)18:30~

所 留萌ブックセンター

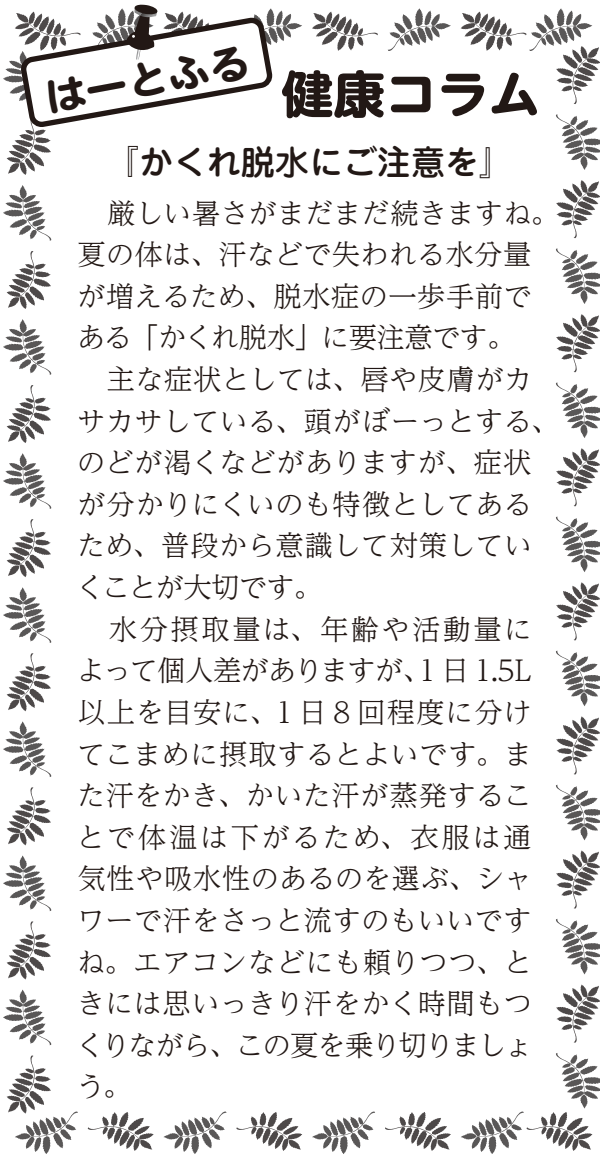
こどものためのおはなし会

日 8月27日(日)14:00~

所 留萌ブックセンター

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、イベントの開催を急きょ見合わせる場合があります。中止の場合は、留萌ブックセンター by 三省堂書店内で告知しますので、そちらをご確認ください。

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



はーとふる

## 健康コラム

### 『かくれ脱水にご注意を』

厳しい暑さがまだまだ続きますね。夏の体は、汗などで失われる水分量が増えるため、脱水症の一步手前である「かくれ脱水」に要注意です。

主な症状としては、唇や皮膚がカサカサしている、頭がぼーっとする、のどが渇くなどがありますが、症状が分かりにくいのも特徴としてあるため、普段から意識して対策していくことが大切です。

水分摂取量は、年齢や活動量によって個人差がありますが、1日1.5L以上を目安に、1日8回程度に分けてこまめに摂取するとよいです。また汗をかき、かいた汗が蒸発することで体温は下がるため、衣服は通気性や吸水性のあるを選ぶ、シャワーで汗をさっと流すのもいいですね。エアコンなどにも頼りつつ、ときには思いっきり汗をかく時間もつくりながら、この夏を乗り切りましょう。

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。

2日(水)	1歳6カ月児 (R 4年 1月生まれ)
9日(水)	9 カ月 児 (R 4年10月生まれ)
23日(水)	3 歳 児 (R 2年 7月生まれ)
30日(水)	4 カ月 児 (R 5年 4月生まれ)

【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。

3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)】

◎8/11(金)・8/14(月)は休みです。

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。◎ご希望に応じ、別日程での相談も対応しています。

3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。

4日(金)	10:00 ~ 12:00	
-------	---------------	--

※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 / (水)9:00~20:30

※20:00以降は入館できません

☎43-8121

### 【8月のイベント】

※各イベントには事前申込みが必要です。詳しくは、るもい健康の駅ホームページ (<https://cohortopia.care/eki/>) をご確認ください。

5日(土) 9:30~11:30	基礎老年医学講座 ③「循環器系(高齢者の循環器疾患・心不全・BLS)」
	講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
5日(土) 13:00~14:30	市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会
19日(土) 9:30~11:30	基礎老年医学講座 ④「呼吸器系(高齢者の呼吸器疾患・肺炎・COPD)」
	講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
19日(土) 13:00~14:00	市民公開講座「再び見直そう、骨粗鬆症と運動機能のケア」
	講師:医療法人札幌円山整形外科 札幌琴似整形外科 骨粗鬆症センター長 高田 潤一 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)

◀運動教室に参加してみませんか?▶ 毎週水曜日、運動教室開催中!! 当日参加可

開催時間	教室名	内容
10:00 ~ 11:30	RAC(るもいアンチエイジングクラブ)	DVDを見ながらヨガや体操、有酸素運動などを行います。
13:00 ~ 13:30	ラジオ体操	動画を見ながらラジオ体操やストレッチ体操を行います。
18:00 ~ 20:00	夜間 DVD エクササイズ	DVDを見ながら自分の体力に合わせた運動が出来ます。入退室も自由!

◀運動教室に参加してみませんか?▶ 毎週木曜日、運動教室開催中!! 当日参加可 ※8/10、8/17はお休み

開催時間	教室名	内容
10:00 ~ 11:00	ふまねっと教室(るもねっとサークル)	ふまねっと運動を通じ介護予防と交流を図ります。気軽にご参加ください。