

からだすこやか ころこイキイキ

健康ひろば



9月10日の
日曜当番医院

たけうち内科循環器科医院 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・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■

乳がんの治療はどのように続くのでしょうか？！

がん検診は大切です。早期診断早期治療ががんに打ち勝つ王道です。検診で見つかったがんは精密検査に続いて治療が開始されます。検診を勧める案内は沢山ありますが、治療とその後についての情報は限られているのが現状です。

10月7日に開催される市民公開講座では乳がんの治療の展開について第一線の乳腺外科医が治療の流れや展開について分かりやすく説明してくれます。質問タイムもあります。疑問質問をぶつけて不安やモヤモヤを吹き飛ばすチャンスにしましょう。

さて一口に乳がんと言っても全部が同じではありません。特に治療の選択に重要な乳がんの違いは乳がんが表に出している顔に相当する分子に基づいています。第一は女性ホルモンを受け取る分子、エストロゲン受容体の有無です。次は乳がんの発生に重要ながん遺伝子です。どちらか一つだけのタイプもあります。両方出している乳がんもあります。またどちらも出さないタイプもあります。乳がんの治療はこれらの表に出ている分子の種類や様子によって選択されています。そして治療が良く効くタイプや手ごわいタイプもこれらの分子の出方と深くつながっています。



エストロゲン受容体だけ、がん遺伝子だけ、両方出す、どちらも出さない、の4つの異なる乳がんにどのように治療をするのか。治療に続く診療はどのように行われるのか、いつまで続くのか、何に気をつければいいのか？知りたいことは山積みです。是非一緒に学びましょう。

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

9月の
催し

大人のお話し会

日 9月12日(火)18:30~

所 留萌ブックセンター

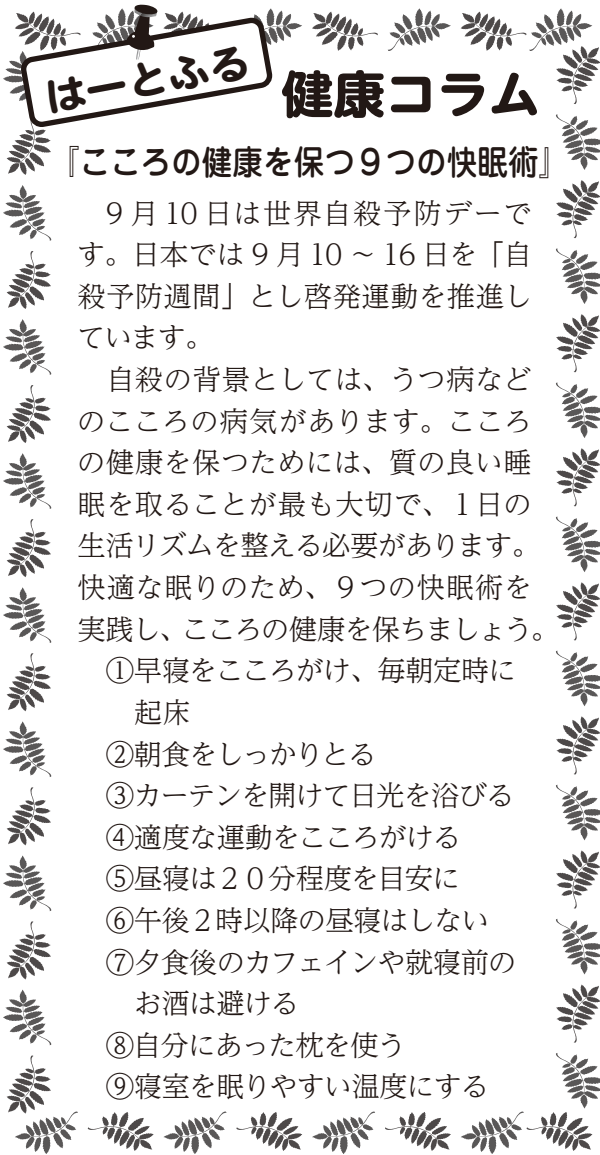
こどものためのおはなし会

日 9月24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

『こころの健康を保つ9つの快眠術』

9月10日は世界自殺予防デーです。日本では9月10～16日を「自殺予防週間」とし啓発運動を推進しています。

自殺の背景としては、うつ病などのこころの病気があります。こころの健康を保つためには、質の良い睡眠を取ることが最も大切で、1日の生活リズムを整える必要があります。快適な眠りのため、9つの快眠術を実践し、こころの健康を保ちましょう。

- ①早寝をこころがけ、毎朝定時に起床
- ②朝食をしっかりとる
- ③カーテンを開けて日光を浴びる
- ④適度な運動をこころがける
- ⑤昼寝は20分程度を目安に
- ⑥午後2時以降の昼寝はしない
- ⑦夕食後のカフェインや就寝前のお酒は避ける
- ⑧自分にあった枕を使う
- ⑨寝室を眠りやすい温度にする

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(水)	1歳6カ月児 (R 4年 2月生まれ)
13日(水)	9 月 児 (R 4年 11月生まれ)
20日(水)	3 歳 児 (R 2年 8月生まれ)
27日(水)	4 月 児 (R 5年 5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。

7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)】

◎9/18(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。

7日(木)		13:00～15:00
-------	--	-------------

※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

【9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。

2日(土) 13:00～14:30	市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会
9日(土) 9:30～11:30	基礎老年医学講座 ⑤「骨格・筋肉系(高齢者の骨格・筋疾患(転倒、骨折))」 講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
16日(土) 13:00～15:00	ミニシンポジウム ●基調講演:「健康の切り札～お口の働きと歯科でのケア～」 講 師:のだ歯科クリニック 院長 歯科医師 野田 智久 氏 ●指定発言:「肺炎球菌ワクチンと口内ケア」 発言者:NPO法人るもいコホートピア 理事長 医師 小海 康夫 ●フロアからの発言
26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)
30日(土) 9:30～11:30	基礎老年医学講座 ⑥「消化器系(高齢者の消化器疾患)」 講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏

◀施設利用申し込みについて▶

るもい健康の駅では、内容が健康づくりに資する地域の集まりや勉強会など営利目的以外での集いの場として「ホール、サロン、会議室」を無料で貸出し致しております。その他、厨房は1時間500円で利用が可能です。
※事前予約が必要となります。利用詳細につきましては、るもい健康の駅までお気軽にご連絡ください。