

からだすこやか ところイキイキ

健康ひろば



11月16日の
日曜当番医院

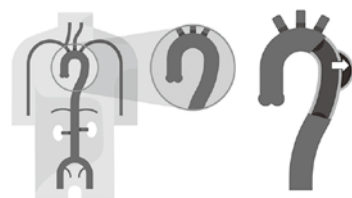
留萌セントラルクリニック 栄町1丁目 ☎43-9500 9:00～17:00

※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■

高血圧と大動脈解離

高血圧は心臓病や脳卒中などの多くの循環器病の原因となります。ところが高血圧患者さんのほとんどは自覚症状がありません。高血圧がサイレントキラーといわれる所以です。血圧は測らないとわからないのです。そして日本人の高血圧の特徴は食塩摂取量が多いことです。私たちの暮らす留萌地区は以前から食塩摂取量が多いことが知られており、最近の調査（健康づくり道民調査）でも、留萌・宗谷地区では1日13.3gの食塩を摂取していました（10圏域中2位）。これは最新の食塩摂取基準（男性7.5g、女性6.5g）を大きく上回っています。



大動脈解離という病気をご存知でしょうか。大動脈は心臓から出る太い動脈です。動脈の血管壁は、内・中・外膜の3層からなりますが、内膜に何らかの理由で亀裂が入り、そこから中膜の中に血液が流れ込み血管が縦方向に裂けてしまう病気を大動脈解離といいます。症状は、突然起きる胸部や背中^{ゆえん}の激痛です。大動脈解離のうち、上行大動脈に解離がおよぶタイプ（A型）は、ほぼ全例が緊急手術を必要とする生命に関わる状態です。発症率は人口10万人あたり年間3～6人とされていましたが、近年増加しています。

私は経験的に「この地域では大動脈解離の発生率が特に高い」という印象を持ち、地域の大動脈解離発生率を調査しました。その結果、2023年までの10年間に、留萌・増毛・小平で発生した急性大動脈解離の患者さんは67例で、そのうち約3割の方が病院到着前に死亡していました。解析の結果、年齢調整発症率は10万人あたり年間17.3人という高い数字でした。手術で回復した患者さんもありますが、最も重要なのは発症しないこと、つまり予防です。大動脈解離を発症した方の7～8割に高血圧があります。減塩と降圧薬による血圧コントロールがあなたの命を守ります。なお、最新の降圧目標は年齢に関係なく130/80mmHg未満です。

問 留萌市立病院

TEL 49-1011



留萌市立病院
院長 高橋 文彦

留萌市立病院のホームページ QR ▶



三省堂書店を応援し隊 ★ インフォメーション



大人のためのお話し会

日 11月11日(火)18:30～

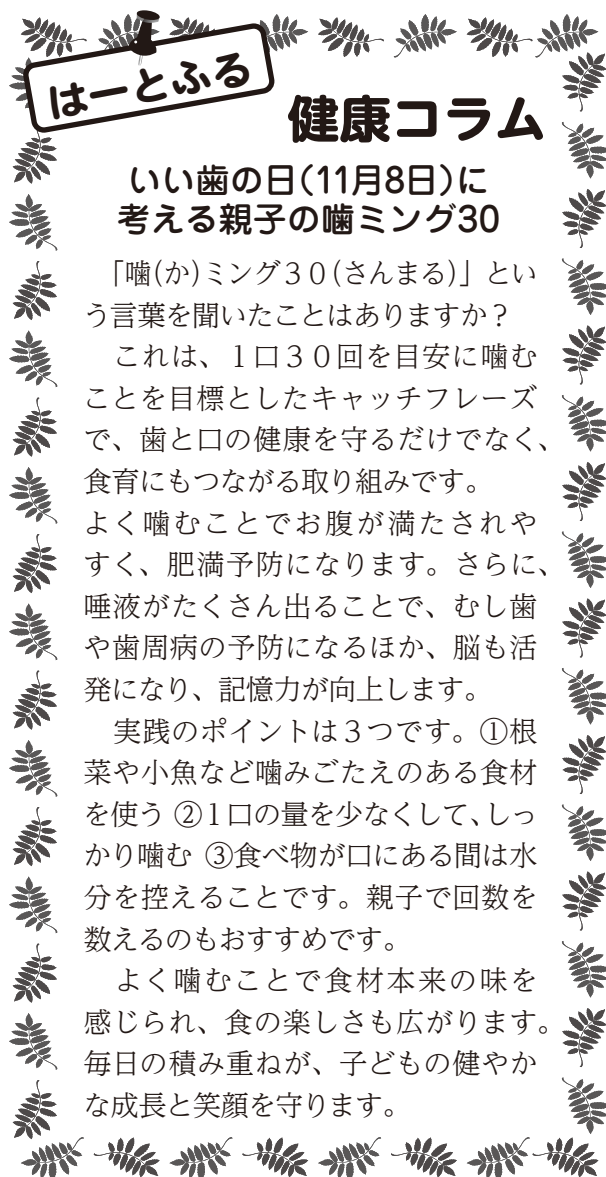
所 留萌ブックセンター

こどものためのおはなし会

日 11月23日(日)15:00～

所 留萌ブックセンター

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

いい歯の日(11月8日)に 考える親子の噛ミング30

「噛(か)ミング30(さんまる)」という言葉を聞いたことはありますか？

これは、1口30回を目安に噛むことを目標としたキャッチフレーズで、歯と口の健康を守るだけでなく、食育にもつながる取り組みです。よく噛むことでお腹が満たされやすく、肥満予防になります。さらに、唾液がたくさん出ることで、むし歯や歯周病の予防になるほか、脳も活発になり、記憶力が向上します。

実践のポイントは3つです。①根菜や小魚など噛みごたえのある食材を使う ②1口の量を少なくして、しっかり噛む ③食べ物が口にある間は水分を控えることです。親子で回数を数えるのもおすすめです。

よく噛むことで食材本来の味を感じられ、食の楽しさも広がります。毎日の積み重ねが、子どもの健やかな成長と笑顔を守ります。

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。

7日(金)	1歳6カ月児(R 6年	4月生まれ)
14日(金)	5歳児(R 3年2月~4月1日生まれ)	
21日(金)	3歳児(R 4年	10月生まれ)
28日(金)	4カ月児(R 7年	7月生まれ)
	9カ月児(R 7年	1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)】

◎11/3・24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。

6日(木)		13:00~15:00
-------	--	-------------

【一般健康・栄養相談(乳幼児~成人)】

乳幼児から成人まで、年齢を問わず健康相談を行いますので、お気軽にご相談ください。

5日(水)	幌糠町内	13:30~14:30
-------	------	-------------

※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

【11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をご確認下さい。

るもい健康の駅の
ホームページQR▶



1日(土) 9:30~11:30 基礎老年医学講座①「肺炎」

講師:札幌医科大学 名誉教授 医師 小海 康夫 氏

1日(土) 13:00~14:30 市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会

7日(金) 13:30~15:30 オレンジカフェ留萌in幌糠(会場:幌糠農業・農村支援センター[幌糠1862-1])

13:30~ 「認知症サポーター養成講座」 講師:札幌医科大学 名誉教授 医師 小海 康夫 氏

14:30~ 「脳生き生き♪音楽タイム♪」 講師:音楽療法士 菅原 沙織 氏

15日(土) 13:00~14:00 マンスリー健康講話「冬間に自宅内で行える高齢者のセルフエクササイズ」

講師:留萌市立病院 リハビリテーション科 理学療法士 豊田 周平 氏

《運動教室に参加してみませんか?》 予約なしで参加できます。お一人様でも大歓迎!

毎週水曜日	教室名	内容
10:00~11:30	① RAC(るもいアンチエイジングクラブ)	①③は講師のいない自由参加型で、DVDを見ながらストレッチや体操などができます。(DVDの持ち込みもOKです!)
13:00~13:30	②ラジオ体操	②は動画を見ながら、みんなでラジオ体操やストレッチなどを行います。
18:00~20:00	③夜間DVDエクササイズ	

毎週木曜日	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。