

特定健診・がん検診のお知らせ

健康ガイド

HEALTHY GUIDE

次の日程が今年度、最後の集団検診となります。名寄市国民健康保険に加入している方は、無料で特定健診が受けられます。その他の健康保険に加入されている方は、がん検診などが受けられます。まだ検診を受けていない方は、ぜひこの機会にお申し込みください。

この日程で都合の悪い方は、通年で実施している「個人検診」をお勧めします。詳しくは、保健センターまでお問い合わせください。

申し込み・問い合わせ
保健センター
名寄市西2北5丁目
☎01654②1486

と き	と ころ
1月24日(月) 6:00~10:30	保健センター
1月25日(火) 8:00~10:30	風連西町 コミュニティセンター
1月26日(水) 7:30~9:00	

※空きのある時間を記載しています。

【検診内容】

特定健診、胃・肺・大腸・前立腺がん検診、結核検診、肝炎ウイルス検診、エキノコックス症検診

※対象年齢・料金などはお問い合わせください。

休日当番医 急患に限ります

12月5日	市立総合病院 ☎01654③3101
12日	岡崎内科医院 ☎01654③2361
19日	あかいし内科医院 ☎01654③7177
23日	片平外科・脳神経外科 ☎01654③3375
23日	なよろ眼科 ☎01654③0746
26日	中村整形外科 ☎01654③2881
31日	たに内科クリニック ☎01654③1223
1月1日	市立総合病院 ☎01654③3101
1月2日	名寄三愛病院 ☎01654③3911
1月3日	岡崎内科医院 ☎01654③2361 救急医療情報案内 フリーダイヤル ☎0120-20-8699

献血にご協力ください

献血車「ひまわり号」が次の日程で巡回します。みなさまのご協力をお願いします。

と き	と ころ
1月6日(木) 10:30~12:30	市役所風連庁舎
13:30~16:00	JA道北なよろ風連給油所駐車場
7日(金) 10:30~16:00	市役所名寄庁舎
11日(火) 10:30~13:00	名寄河川事務所
14:00~16:00	マックスバリユ名寄店
12日(水) 10:30~16:00	西條(株)
13日(木) 10:30~13:00	北星信用金庫本店
14:00~16:00	名寄郵便局
19日(水) 10:00~16:30	陸上自衛隊名寄駐屯地

※1月11日(火)10:30~13:00は、年間計画では、ハローワーク名寄でしたが、都合により、名寄河川事務所(西6南9)に変更になりました。

◎200ml献血は 16~69歳 の方のご協力をお願いしています。
◎400ml献血は 18~69歳

※ただし、65歳以上の献血については、60~64歳の間に献血経験がある方に限られています。

問い合わせ 名寄市献血推進協議会(市役所社会福祉課)
市役所名寄庁舎2階15番窓口
☎01654③2111(内線3221)

12月子育て保健 ミニカレンダー

2日(木)	1歳6カ月児健診
7日(火)	ちびっこひろば③
10日(金)	親子ふれあいひろば
13日(月)	3~4カ月児健診 BCG
16日(木)	7カ月児健診
17日(金)	のびのび親子教室
20日(月)	股関節脱臼検診
24日(金)	親子ふれあいひろば
27日(月)	赤ちゃん計測日

※風連会場は風連地区の方のみを対象として実施しています。
※詳しくは母子保健カレンダーをご覧ください。

「下肢の『むくみ』」

下肢がむくんでいるので血管の病気ではないか？と言つて、血管外科外来を受診する患者さんがたくさんいらっしゃると思いますが、必ずしも血管の病気が原因ではないのです。今回は、この下肢のむくみについてお話しましょう。

下肢の『むくみ』をきたす理由は血管の病気だけではなく、他にいくつもの原因があります。むしろ病気が原因であることよりも、生理的な範囲内のこと（すなわち病気ではないという意味です）も多いのです。通常、下肢の静脈血やリンパ管を通るリンパ液は、足の先の方から自動的に押し上げられ心臓まで戻って行きますが、『むくみ』はこれがスムーズに戻ってこないで滞っているような時に

おこる状態です。本来は足を頻繁に動かす（歩く／走る）ことで下肢の筋肉によるポンプ作用で静脈血およびリンパ液が重力に逆らつて押し上げられ貯留しないようになっていますが、立ち仕事や長く座つて固定した姿勢で仕事をする機会が多いと、病気でなくても夜にはむくみ、臥床して寝る（下肢を心臓より低くしない姿勢）ことによつて朝には改善しているのが普通です。

病的なむくみの原因として主なものは、①心臓・腎臓・肝臓の病気で水分や静脈血が貯留する ②栄養不足で体液のバランスが崩れる ③静脈閉塞、リンパ管閉塞などで流れがブロックされる、静脈瘤により静脈血が貯留する ④局所の炎

症、膝関節の炎症 ⑤原因不明などです。生理的なむくみを含めて、①②のような内蔵の病気が原因の場合は、両側の下肢が同じようにむくみます。これに比べて、③の静脈閉塞が原因の場合はほとんどが片側であり、発症も突然です。したがつて、片側が急に緊満するように腫れて、一晩寝ても改善しない場合は、静脈閉塞の可能性があり血管外科を受診したほうがよいのですが、両側の下肢が同じようにむくむ場合は、ほとんどは血管の病気ではありませんので、内科を受診しその原因疾患を精査することをおすすめします。

名寄市立総合病院

副院長 和泉裕一

名寄市地域子育て支援センター「さくらんぼ」



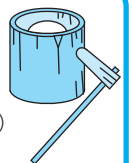
12月・1月の催し(☎01654②5683)

- 親子遊びの広場「クリスマス飾りの製作」
 - ・とき 12月7日(火) 10:00~11:30
 - ・ところ ほっと21
 - ・内容 親子でクリスマス飾り作りを楽しみましょう。予約不要
- 親子遊びの広場「お楽しみ会」
 - ・とき 12月21日(火)10:00~11:30
 - ・ところ ほっと21
 - ・内容 お母さん達の出し物も募集中！みんなで楽しく過ごしましょう。
- 親子講座「絵本の読み聞かせ」
 - ・とき 1月25日(火)10:00~11:30
 - ・ところ ほっと21
 - ・内容 名寄本読み聞かせ会」の方をお招きします。親子で絵本のおもしろさを味わいましょう。

健康づくり体操教室のお知らせ

- ・とき 12月8日(水)・15日(水)・22日(水)・30日(木) 9:30~11:15
- ・ところ 総合福祉センター
- ・内容 フォークダンス・民謡踊り・自きょう術
- ・持ち物 上靴
- ・申し込み 当日会場で受け付けます。
- ・問い合わせ 名寄庁舎2階 高齢介護課高齢福祉係 ☎01654③2111 内線3231

クリスマスおもちつき会



- とき 12月18日(土)10:00~14:00
- ところ 女性児童センター
- 対象 小学生、幼児（幼児は必ず保護者が同伴）
- 材料費 300円（保護者の材料費は不要）
- 持ち物 上靴、エプロン、三角巾、かばんまたは袋
- 定員 小学生30人、幼児20人 ※定員になり次第締め切ります。
- 申込み 12月10日(金)までになよろここ12月号に掲載の申込用紙に必要事項を記入し児童センターに持参
- 問い合わせ 女性児童センター ☎01654③3465