

## ♪♪♪「健康あるキング」11月ランキング発表!! ♪♪♪

新しいメンバーも増え、第3回目のランキングはこのようになりました  
た おめでとうございます

順位	お名前	歩数
1位	中村 勝子 さん	390,201歩
2位	N・M さん	375,922歩
3位	Teiko さん	333,795歩
4位	艶 子 さん	308,273歩
5位	勝 さん	264,772歩

健康あるキングの参加者を随時募集しています。詳しくは、保健センターまたは風連庁舎保健係までお問い合わせください。



# 健康 HEALTHY GUIDE ガイド

申し込み・問い合わせ

保健センター ☎01654 1486

風連庁舎保健係 ☎01655 2511

## 休日当番医

急患に限ります

- 12月 2日 市立総合病院  
☎01654 3101
- 9日 吉田病院  
☎01654 3381
- 16日 岡崎内科  
☎01654 2361
- 23日 市立総合病院  
☎01654 3101
- 24日 あかいし内科  
☎01654 7177
- 30日 片平外科・脳神経外科  
☎01654 3375
- 31日 名寄三愛病院  
☎01654 3911
- 1月 1日 市立総合病院  
☎01654 3101
- 2日 岡崎内科  
☎01654 2361
- 3日 たに内科クリニック  
☎01654 1223

救急医療情報案内フリーダイヤル  
☎0120-208-699

## 検診のお知らせ

自覚症状がないまま静かに進行していく生活習慣病を、早い段階で防ぐためには、定期的に検診を受けることが大切です。

【胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん検診・基本健康診査・結核検診・エキノコックス症検診】

と き	1月29日(火) 6:00~10:00	1月30日(水)~31日(木) 7:00~10:00
と ころ	保健センター	風連福祉センター

## 【検診料金・対象】

項 目	対 象	料 金
胃がん検診	35歳以上	1,300円
肺がん検診		400円
大腸がん検診		400円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	1,600円
基本健康診査	35歳以上	1,300円
結核検診	65歳以上	無 料
肝炎ウイルス検査	40歳以上(条件あり)	500円
エキノコックス症検診	小学校3年生以上	100円

検診料金が無料となる場合がありますので、お問い合わせください。

## 健康づくり体操教室のお知らせ

- ・と き 12月6日(木)・13日(木)・21日(金)・27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階高齢福祉課高齢福祉係  
☎01654 2111 内線3231

## 子育て保健 ミニカレンダー 12月

- 5日(水) のびのび親子教室
- 6日(木) 1歳6カ月児健診
- 7日(金) 幼児健診・ポリオ  
(風連会場)
- 12日(水) 子育て教室
- 14日(金) 親子ふれあいひろば
- 17日(月) 股関節脱臼検診
- 19日(水) 7カ月児健診
- 21日(金) 4カ月児健診・BCG
- 28日(金) 親子ふれあいひろば  
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。

# 市立病院のやさしい医療講座

市立総合病院 ☎01654 3101

## “血液さらさら”という言葉の落とし穴

最近、テレビなどの健康番組で「血液さらさら」、「血液どろどろ」という言葉を耳にします。その意味は何となく理解はできますが、この言葉の定義は医学的にはどのようなことを指しているのか明らかではありません。おそらく、血中脂質量、血糖値、尿酸値、ヘモグロビン、その他いろいろ数値が正常である血液を「さらさら」と称しているようですが、健康ブームに乗ってこの言葉が一人歩きし、みんなが振り回されている感じは否めません。

血管病、人工弁移植後、心房細動などの患者さんの治療で、血液凝固能を抑える薬を使用する（抗凝固療法、抗血小板療法）ことがあります。これで「血液がさらさら」になつて血管は閉塞しないと勘違いされている方が多くいます。これは、あくまでも血液中にある一部因子の力を抑えているだけであつて、血管が狭窄・閉塞しない、ということではないのです。まして、動脈硬化にならないというわけでは全くありません。いくら血液を固まりにくくしたとしても、血液の通り道であ

る血管に狭窄があつたり、性状不良で血管内皮機能不全があれば、血栓もできますし内膜肥厚により血管は閉塞してゆくのですね。これは例えて言えば、道路と車の関係に似ています。どんなにすごいスポーツカーばかりが走つていても、その通り道である道路表面の状態が悪かったり、工事中で片側通行の制限ばかりでは渋滞するわけですから。

以前からお話しているように、動脈硬化症は生活習慣病です。単一因子が原因ではありません。年月をかけて形成されていきます。高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満、タバコなどの因子を少しでも制御しなければ、年齢とともに知らないうちに動脈硬化はどんどんすすんでいきます。ある意味では人間が歳をとると同様に自然の理かもしれませんが、少しでも長く生活の質を維持するためには、今は症状がないので大丈夫「ではいけないようです。

名寄市立総合病院 副院長 和泉 裕一

## すくすくアイドル



久保田 悠友くん（1歳5カ月）【西7南4】



右 坂田 悠馬くん（5歳）【風連町北栄町】  
左 桶谷 蒼くん（5歳）【風連町北栄町】

## 子育て支援センターで育児の輪を広げましょう！

「さくらんぼ」 開設：月～金曜日 ☎01654 5683（東5南3 東保育所内）

「ちゅうりっぷ」 開設：月～金曜日 ☎01654 3361（西2南2 中央保育所内）  
「さくらんぼ」「ちゅうりっぷ」は、火・木曜日のみ女性児童センターで実施します。

「こぐま」 開設：月・火・木曜日 ☎01655 2378（風連町西町 風連さくら保育園内）