

## \*\*\*\*\*尿検査について\*\*\*\*\*



●市立芦別病院  
泌尿器科医長  
**新堀 大介**

泌尿器科には、排尿に関する症状（出づらい、回数が多い、痛いなど）や尿の性状について（色がおかしいなど）や陰嚢が腫れている、痛いなど直接排尿に関係しない症状など、さまざまな症状で受診される方がいらっしゃいますが、原則として全員に毎回尿の検査を診察前にお願いしています。

細菌の感染がないか、糖や蛋白が出ていないか、尿の濃さや血尿の有無などをまず検査し、その後の診察や検査を実施していきます。

尿の色がおかしいと心配されて受診される方がいますが、脱水により尿が濃く

なっただけの場合もあります。

逆に色が濃いだけだと思って受診されて、血尿や黄疸の症状であった場合もあります。

尿の検査だけで病気の見当がつく場合もありますので、受診の時は直前に排尿せずに受診してください。

また、詳しい検査に尿を提出することもありますので、排尿の中間の尿を100ミリ程度とれるとなおよいです。

尿がまんして実施する検査や自宅での排尿を記録する検査などもあり、面倒なこともあると思いますがよろしくお願ひいたします。

### 高齢者用肺炎球菌予防接種の費用の一部を助成しています

○予防接種法の定期接種

①下記の表に該当する方（接種期限・平成27年3月31日）

年齢	今年度の対象生年月日
65歳	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日
70歳	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日
75歳	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日
80歳	昭和9年4月2日～昭和10年4月1日
85歳	昭和4年4月2日～昭和5年4月1日
90歳	大正13年4月2日～大正14年4月1日
95歳	大正8年4月2日～大正9年4月1日
100歳	大正3年4月2日～大正4年4月1日
101歳以上	大正3年4月1日以前生まれ

※来年度以降は、当該年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方が対象になります。

※平成31年度

からは65歳の方のみが対象となる予定です。※対象となる方には案内を送付しています。

②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり、身体障害1級に該当する方

○自己負担金/2,000円(生活保護世帯は無料となりますので、健康推進係に印鑑を持参して手続きをしてください)

○接種回数/1回

○医療機関/市立芦別病院、藤島医院、橋本内科医院、吉村医院、勤医協芦別平和診療所、野口病院、中野記念病院

○申込方法/接種希望日の1週間前までに医療機関へ予約

○その他/過去にこの予防接種を受けたことがある方は対象となりません

【健康推進係からのお知らせ】  
高齢者の肺炎球菌感染症の予防接種が定期接種になり、接種費用が助成されるようになりました。  
肺炎球菌は肺炎を引き起こす菌の一つで、肺炎の4分の1程度がこの菌が原因との報告があります。2012年の統計では、肺炎は日本人の死因の第3位となっております。肺炎で亡くなる方の約95%は65歳以上です。  
肺炎球菌は、鼻やのどの奥などにつきやすく、感染すると、肺炎や髄膜炎、中耳炎などを引き起こします。健康な状態なら免疫が十分あり感染症を引き起こすことはありませんが、高齢になって体力が衰えたり、呼吸器や心臓などに持病があったりすると免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなります。  
肺炎を予防するには、うがい・手洗いをを行うこと、規則正しい生活とバランスの良い食事、適度な運動で体力を維持することが大切です。また、肺を痛める一番の原因である、たばこをやめることも重要です。  
予防接種であらかじめ免疫をつけておくことも重要です。肺炎球菌には93種類の血清型がありますが、そのうち今回定期接種となったワクチンでは、23種類に対して効果があり、感染を予防したり、感染しても軽症で済むというメリットがあります。  
肺炎球菌予防接種の対象者などは左記のとおりです。

### 肺炎球菌予防接種で肺炎予防を



## 今月の一品

### マスの香草焼き



1人分のカロリー【174Kcal】

提供：市立芦別病院

マスには、カルシウムの吸収を促すビタミンDが豊富に含まれ、骨を作るのには欠かせない栄養です。

▶材料 4人分.....

・マス 4切れ・塩、こしょう少々・A (パン粉15g、乾燥バジル2g、塩少々、オリーブオイル大さじ1杯、バター大さじ1杯)・キャベツ100g・赤ピーマン50g・油小さじ1杯・塩、こしょう少々

▶作り方.....

- ①マスに塩、こしょうをふり、10分ほどおく。材料Aのバターは溶かしておく。
- ②材料Aのパン粉、バジル、塩を混ぜ、オリーブオイル、溶かしたバターを入れてなじませる。
- ③マスに②をまぶして、160度で15分ほど焼く。
- ④キャベツ、赤ピーマンは太めの千切りにして油で炒め、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤皿に③、④を盛り付ける。

# 健康のひろば



子育てひろば

## 健康診査・相談・歯科

種類	期日(受付時間)	対象、その他
1歳6か月児健康診査	11月13日(木) 13:00~13:10	平成25年3月19日~5月13日生まれの幼児
3歳児健康診査	11月20日(木) 13:00~13:10	平成23年9月~10月生まれの幼児
歯科相談	11月18日(火) 12月4日(木) 10:00~15:00	生後12か月の乳幼児
フッ素塗布(虫歯予防)	11月18日(火) 12月4日(木) 9:30~15:30	1歳6か月~小学校入学前の幼児
育児相談室	11月18日(火) 12月4日(木) 9:30~15:30	身体測定、子育て全般についての相談(予約制)

○場所 保健センター

●申し込み・詳細 健康推進係 ☎22-2111

## 集団予防接種

種類	期日	場所(受付時間)
B C G	12月4日(木)	保健センター(13:00~13:10)

○対象者 生後3か月以上1歳未満の乳児

○標準接種期間 生後5か月以上8か月未満

●申し込み 健康推進係 ☎22-2111

## 親子おさかな料理教室

留萌管内お魚普及協議会の協力により、食育を目的とした体験教室を開催します。海がない芦別で、新鮮なお魚を使った簡単な家庭料理を親子で体験してみませんか。お父さんやおばあちゃん、おじいちゃんとの参加も歓迎します。

○日時 11月29日(土)午前10時~午後1時

○場所 総合福祉センター3階調理実習室

○対象 市内の小学生と保護者(定員10組程度)

※定員になり次第締め切ります

○講師 留萌管内お魚普及協議会に所属の浜のお母さんたち

○参加費 無料

○申込期限 11月20日(木)

○持ち物 エプロン、三角巾

●申し込み・詳細 健康推進係

## ★子育てサロンに遊びにきませんか

親子で一緒に体操や工作をして遊んだり、お母さん同士の楽しい情報交換の場です。

対象	子育て中の親子(0歳~就学前)
日時	11月14日(金)午前10時~11時30分
場所	道営住宅芦別ふれあいステーション1階(芦別駅前)
持ち物	飲み物
費用	無料

## ★赤ちゃん教室「ピヨピヨひろば」

成長の話や聞いてたり、赤ちゃん体操やふれあい遊びを行います。

対象	生後1~6か月の子どもと保護者
日時	11月4日・11日・18日・25日・12月2日(すべて火曜日)午前10時~11時30分
場所	子どもセンターつばさ2階一時保育室
定員	15組(先着順)

●申し込み・詳細 子育て支援センター係

☎24-2778

## □水ぼうそうの予防接種が定期接種に

○対象者 1歳以上5歳未満の幼児

(平成27年度からは3歳未満)

○接種回数 ①1歳以上3歳未満=2回②3歳以上5歳未満=1回 ※過去に規定の回数の接種を受けた方、水痘にかかったことのある方は対象となりません

○実施医療機関 橋本内科医院、藤島医院、吉村医院、市立芦別病院、勤医協芦別平和診療所

○その他 対象となる方には予診票を送付しています。届いていない方はご連絡ください

●詳細 健康推進係

## □こころの健康相談

心の病気の早期治療・再発防止、社会復帰などの相談を行います。

○日時 11月13日(木)午後2時~4時30分

○場所 滝川保健所 ○費用 無料

○その他 相談日前日の午後4時までに予約する

●申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

健康づくり

●問い合わせ 市立芦別病院事務局医事係 ☎22-2701

■予防接種を受けられない方  
①明らかに発熱(一般的に、体温が37度5分を超える場合)のある方  
②重篤な急性疾患(急性の病気で薬を飲む必要がある)にかかっていることが明らかの方  
③アレルギー反応(アナフィラキシーをはじめ、発熱、全身性発疹等)を起こしたことのある方  
④医師が接種不適当と判断した方

●接種料(消費税込み) 1回接種につき2050円  
○次の方は1月31日までに受けた場合は別料金となります  
①接種日現在65歳以上の市民11000円  
②接種日現在60~64歳の方で心臓等の疾患が原因で身障1級の市民11000円  
③身障者手帳の提示が必要で、健康推進係に事前申請し「受診票」を提示すれば無料となります

○持参するもの 診察券  
○接種回数 ①13歳以上の方1回②13歳未満の方2回(4週間程度の間隔を空け、2回目を接種)  
※当院で1回目の接種を受けた13歳未満の方の2回目のワクチンは、別途確保しています。また、2回目の接種のみについても受け付けます

■受付時間(時間厳守)  
午前8時30分~11時30分  
午後 接種する診療科ごとに  
泌尿器科については曜日により異なりますので、確認の上、ご来院ください。また、循環器科については、午後のみとなります。内科外来は全日午後休診となります

●接種する診療科  
①内科・循環器科・外科・麻酔科・泌尿器科を定期的に受診している方は定期受診時に申し込みを受け付けます  
②③以外の方は内科で接種します  
④妊娠中の方及び妊娠の可能性のある方は「妊娠中の接種に関する安全性が確立していない」ため、当院で妊婦健診を受けている方のみ接種します

○実施期間 11月4日(火)からワクチンが無くなるまで  
○接種する日 外来診療日  
●接種する診療科

こんにちはは市立病院です  
インフルエンザ予防接種を実施