



***** リウマチの話 *****

「関節リウマチ」は多発性関節炎をきたす原因不明の難病です。古代ギリシャ時代のロイマ（流れ）という言葉から悪い液体が体を流れることで発病すると考えられていたと言われております。

近代になり膠原病あるいは自己免疫性疾患という病気のひとつと分類されてさまざまな分野での研究が進み、治療法も格段に進歩したため以前のような悲惨な手足の変形や激しい関節痛に悩まされていた方々が減少してきております。

特徴的な症状として「朝のこわばり」があります。朝起きてからしばらくの間手がこわばって手を握ったりすることが

できないが午後になると楽になるというものです。

関節の変形が進む前に適切に診断され治療を受けることにより多くの方々が普通の生活を維持することが可能な時代になってきました。

比較的若い女性の発病が多いとされておりますが私の経験では80歳代で発病される方、また男性の患者さんも多く見受けられます。

関節痛を起こす病気は他にも多種ありますので症状があれば早めに医師の診察を受けることをお勧めします。



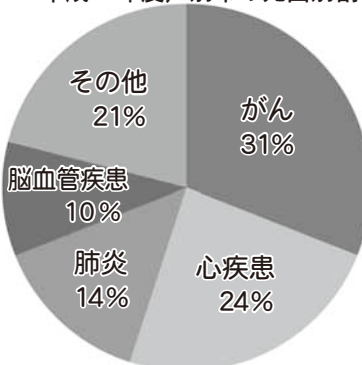
●野口病院
院長 野口 和哉

【健康推進係からのお知らせ】

**みんなですべて予防！
がん検診を受けに行きましょう。**

がんは、日本人の死因第1位となっており、死亡数は年々増え続けています。芦別市においても、がんは身近な病気であり、平成23年度の芦別市のがんによる死亡は、全体の死因の約3割を占め、死因の第1位でした。次いで、心疾患、肺炎、脳血管疾患と続いており芦別市ではがんを含めたこれら4つの死因が全体の約8割近くを占めています（図1）。

図1 平成23年度芦別市の死因別割合



(平成24年度版空知地域保健情報年報)

がんを予防するには、食生活、運動、喫煙、飲酒、休養などの生活習慣を見直すとともに、定期的ながん検診を受けることが大切です。ただいま、健康推進係では、胃・肺・大腸がん、乳・子宮頸がん検診の受付をいたします。ぜひ、この機会にがん検診を受けて、ご自身の健康管理にお役立てください！

表1 芦別市のがんの死亡数

| | 19年度 | 20年度 | 21年度 | 22年度 | 23年度 |
|------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| がん全体の死亡数 | 75人 | 86人 | 60人 | 82人 | 81人 |
| 胃・肺・大腸・乳・子宮がんによる死亡数と割合 | 43人 (57%) | 42人 (49%) | 31人 (52%) | 38人 (46%) | 39人 (48%) |

(平成20～24年度版空知地域保健情報年報)



今月の一品

豚肉と野菜の南蛮酢



1人分のカロリー【166Kcal】

提供：中野記念病院

夏野菜には、ビタミンC、Eが多く含まれていて疲労回復、夏バテの解消になります。

また、彩りもきれいであっさりした味付けですので食べやすい一品料理です。

▶材料 4人分.....

・豚もも肉160g・料理酒小さじ1弱・しょうゆ小さじ2/3・でん粉大さじ1弱・赤ピーマン80g・黄ピーマン80g・ピーマン40g・ナス80g・揚げ油適量・A（長ネギ40g、ニンニク小1かけ、唐辛子少々、しょうゆ大さじ1と2/3、酢大さじ1、砂糖

大さじ1と1/3、ごま油大さじ1、水大さじ2弱)

▶作り方.....

①豚肉は、1センチ幅に切り料理酒、しょうゆで下味をつける。ピーマンは、種をとり細切りにする。ナスは、たて半分に切り斜め切り。長ネギ、ニンニクはみじん切り。

②Aの材料を調味料と合わせて南蛮酢を作る。

③野菜は、素揚げをして南蛮酢につける。

④豚肉の汁を切りでん粉にまぶして揚げ、南蛮酢に浸して、皿に盛り付ける。

健康のひろば

子育て支援センター

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 | 7月24日(木) 13:00~13:10 | 平成24年11月23日~平成25年1月24日生まれの幼児 |
| 3歳児健康診査 | 7月31日(木) 13:00~13:10 | 平成23年5月~6月生まれの幼児 |
| 歯科相談 | 7月15日(火) 8月5日(火) 10:00~15:00 | 生後12か月の乳幼児 |
| フッ素塗布(虫歯予防) | 7月15日(火) 8月5日(火) 9:30~15:30 | 1歳6か月~小学校入学前の幼児 |
| 育児相談室 | 7月15日(火) 8月5日(火) 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

子育てサロン 7月は“夕涼み会”をします



親子で一緒にたんざく作りをしませんか。お母さんと一緒に願いごとを書いて飾りましょう。たんざくの飾り付けは、ふれあいステーションの外の広場で行います。

| | |
|------|------------------------------------|
| 日時 | 7月18日(金)午後6時~ |
| 場所 | 道営住宅芦別ふれあいステーション1階 駅前側(雨天の場合は中で開催) |
| 対象 | 0歳~就学前までの子育て中の親子 |
| 持ち物 | 飲み物 |
| 費用 | 無料 |
| 申込期限 | 7月11日(金) ※夕涼み会は、事前申し込みが必要です |

●申し込み・詳細 子育て支援センター係
☎24-2778

集団予防接種

| 種類 | 期日 | 場所(受付時間) |
|-------|---------|---------------------|
| B C G | 8月7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

第12回芦別市高齢者健康コンクール 85歳以上の健康な方を表彰します

○期日 ①第1次審査=7月28日(月)~8月1日(金)
(期間中に社会福祉協議会職員が自宅へ伺い、聞き取り調査を実施)②第2次審査=8月4日(月)~8日(金)(市内の医療機関で健康診断)※費用は主催者負担
③最終審査・表彰式=9月7日(日)午前10時30分~(午前11時30分より、ふれあい広場特設ステージ上にて表彰を行います)

○対象 昭和4年9月15日以前に生まれた健康な方

○申込期限 7月25日(金)

●申し込み・詳細 社会福祉協議会 ☎22-2194

エキノコックス症検診を実施します

| | |
|------|--|
| 日時 | 8月6日(水)、7日(木) 午前9時~正午、午後2時~4時 |
| 場所 | 市立芦別病院 |
| 対象 | 上芦別地区の小学3年生以上の市民(左記地区以外の方で5年以上検診を受けたことがない方も受けられます) |
| 内容 | エキノコックス症を早期発見するための血液検査 |
| 料金 | 無料 |
| 申込期限 | 7月30日(水) |

●申し込み・詳細 健康推進係

ひきこもり家族交流会のご案内

○日時 7月11日(金)午後1時30分~3時

○場所 滝川保健所2階母子相談室

○対象者 ひきこもっている子どもや兄弟姉妹がいて心配、同じ境遇の家族と話したいと思っている方など、ぜひご参加ください

○費用 無料 ○その他 初めての参加を希望される方は、事前にお申し込みください

●詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

ボランティアアドバイザー養成講座を開催

芦別の地域福祉について学びたい方、ボランティア活動を始めたい方におすすめの講座です。

私たちの暮らしをより良くするためにボランティア活動への第一歩を踏み出してみませんか。

○日程 7月30日(水)~9月10日(水)の全6回

○会場 総合福祉センター大ホール

○対象者 原則として全日程参加できる方
※4回以上出席した方に修了証を授与します

○受講料 無料

○締め切り 7月16日(水)

○定員 30人(先着順)

開催日程(全6回)

| | 開催日時 | 内容 |
|---|-------------------------|---------------------------------|
| 1 | 7月30日(水) 13:30~15:00 | 芦別市社会福祉協議会の活動について |
| 2 | 8月4日(月) 13:30~15:30 | わがまちを知るPart.1 芦別市の保健福祉制度について |
| 3 | 8月21日(木) 9:30~16:30 | わがまちを知るPart.2 市内福祉施設見学 |
| 4 | 8月26日(火) 13:30~15:00 | わがまちを知るPart.3 ボランティア活動の実践を聞く |
| 5 | 9月1日(月)~ 9月4日(木) | わがまちを知るPart.4 ボランティア体験講座 |
| 6 | 9月10日(水) 13:30~15:00 | グループワーク 「芦別のボランティア活動を考える」 |

●申し込み・詳細 芦別市社会福祉協議会
☎22-2194

健康づくり