



***** ふんりゅう 粉瘤 について *****



●市立芦別病院
外科医長 木村 仁

「おでき、できもの」の中でもよく見られる「粉瘤」(アテローム)について説明します。

粉瘤の多くは、中央の小さな穴を押すと臭くて白い粥状の物(垢のかたまり)が出るのが特徴で、外傷などが原因で真皮に入り込んだ表皮細胞が袋状の壁を作ったものです。垢のかたまり(はがれた表皮細胞)が袋の中に蓄積して、少しずつ大きくなってシコリになっていきます。袋の中の垢のかたまりに感染が起これると、膿がたまって赤く腫れ上がり強い痛みが生じます。この状態を「感染性粉

瘤」といいます。

手術での切除が基本的な治療法で、外来で局所麻酔を用いて行います。粉瘤は化膿する前に摘出するのが望ましいですが、いったん化膿して袋の中に膿がたまった場合は、皮膚を切開して中の膿を排出し、抗生物質の投与が必要です。このときに粉瘤の袋の壁を完全に取り除くことができれば再発せずに治りますが、袋が残った場合は炎症が治まるのを待ってから摘出術を行います。

できものが大きくなって気になるようでしたら、外来を受診してみてください。

【健康推進係からのお知らせ】 インフルエンザを予防しよう!

インフルエンザが流行する季節になりました。皆さんはもう予防接種はお済みですか？

インフルエンザは冬に流行する感染症です。発熱や咳、鼻水など風邪と似た症状が出ますが、風邪よりも症状が重く全身症状が出やすいのが特徴です。

インフルエンザの原因はウイルスです。このウイルスにはA型、B型、C型の3つのタイプがあり、主に流行するのはA型とB型のふたつです。

平成21年の冬まではA型の「H1N1」と「H3N2」という種類、それにB型の3種類のウイルスが毎年少しずつ変異を続けながら流行していました。しかし、平成21年に、A型「H1N1」の新しい亜型のウイルスが出現し、インフルエンザが世界的に大流行したのは記憶に新しいところです。

このようにインフルエンザウイルスには複数の種類があるため、実は、その年に流行が予想されるウイルス

3種類に対して効果が出るようにワクチンは作られています。

インフルエンザは毎年わずかに変異しながら流行を繰り返していますので、原則的には予防接種は毎年必要です。また、ワクチンの効果が期待されるのは接種してから2週間後から5か月程度までと言われています。インフルエンザの流行に間に合うよう、12月中旬までには接種が終了するような計画を立てることが大切です。

インフルエンザはほとんどが自然治癒する病気ですが、重症化しやすく生命に危険が及ぶ場合もあります。

流行を迎える前に、ぜひ予防接種をうけましょう。



🍴 今月の一品 🌸

サツマ芋のサラダ



1人分のカロリー【124Kcal】

提供：保健福祉施設すばる

サツマ芋には食物繊維が豊富に含まれており、切り口から出るヤラピンという白い液体には緩下作用があるため、腸の働きを整え、便秘の改善や予防に効果があります。

▶材料 4人分.....
・サツマ芋220g・玉ネギ85g
・レーズン16g・マヨネーズ大さじ1と1/2・塩少々・砂糖小さじ1/2・こしょう少々

▶作り方.....

- ①サツマ芋はサイコロ状に切ってゆでる。
- ②玉ネギはたて半分に切って細切りにし、さっとゆでる。
- ③ボールに①と水気を軽く絞った②、レーズンを入れ、調味料を加えて混ぜる。



すこやか子育て

健康診査・相談・歯科

種類	期日(受付時間)	対象
1歳6か月児健康診査	11月14日(木) 13:00~13:10	平成24年3月20日~5月14日生まれの幼児
3歳児健康診査	11月21日(木) 13:00~13:10	平成22年9月~10月生まれの幼児
歯科相談	11月19日(木)、12月5日(木) 10:00~15:00	生後12か月の乳児
フッ素塗布(虫歯予防)	11月19日(木)、12月5日(木) 9:30~15:30	1歳6か月~小学校入学前の幼児

○場所 保健センター

●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5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

小児用肺炎球菌のワクチンが変わりました

11月1日より、小児用肺炎球菌のワクチンが7価(7種類の肺炎球菌に対応)から13価(13種類の肺炎球菌に対応)に切り替わりました。接種時期や接種間隔は従来と変わりません。途中まで7価のワクチンで接種しているお子さんは、残りの回数をスケジュール通り13価のワクチンで接種してください。

○参考 厚生労働省のホームページ「小児用肺炎球菌ワクチンの切り替えに関するQ&A」

●詳細 健康推進係 ☎22-2111

集団検診のご案内 ○期間/11月27日(水)~28日(木)

区分	対象者・内容など
胃がん検診	①30歳以上の方②バリウム検査③1,500円
肺がん検診	①30歳以上の方②胸部エックス線検査③500円
大腸がん検診	①30歳以上の方②便潜血検査③1,000円
肝炎ウイルス検診	①40歳以上の方(過去に一度も検査したことがない方のみ)②血液検査③無料

健康づくり

★子育てサロンに遊びにきませんか

親子で一緒に体操をしたり、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15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



★ピヨピヨひろば

成長の話の聞いたり、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5日・12日・19日・26日・12月3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

○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14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

ウォーキング教室



健康づくりの近道へ、あなたも一歩踏み出してみませんか。

○日時 11月18日(月)午前9時30分~11時30分※受付は10時まで ○受付場所 総合体育館ウォーキングコース

○料金 無料 ○内容 体重・体脂肪・血圧測定後、ウォーキングを行う ○持ち物 室内用運動靴

○申し込み 不要。直接受付場所へご参集ください

●詳細 健康推進係 ☎22-2111

●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

●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
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。

●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

●接種料金(消費税込み) 1回接種につき2000円

○次の方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(身障者手帳の提示が必要です)③②の生活保護受給者世帯の方は、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

●実施期間 11月5日(火)~ワクチンが無くなるまで

●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接種します②①以外の方は内科で接種します③妊娠している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

こころには市立病院です
「インフルエンザ予防接種」を実施