

* * * * 漢方薬の名前 * * * *



●はるにれ薬局
薬剤師 上野 弘之

漢方薬の名前は使われる原料(生薬)や治したい所・症状・効果などで表されています。

千年以上前の薬も今の薬と名前の付け方はそれほど変わりありません。ただ昔とは違った新しい使い方もたくさんあります。またほとんどの漢方薬は、末尾に「湯」、「散」、「丸」といった文字がつきます。これも現代の名前の付け方と一緒にどのような薬の形かを表しています。

もともと、湯という字があるものは煎じ薬、散は粉薬、丸は丸剤だったものです。今は医療用に使われている漢方薬の

ほとんどがもとの形にかかわらず原料を煎じて濃縮したエキスを粉薬にしたり錠剤にしたりして使われています。

ところで漢方薬の味やにおいが苦手でおプラートを使う人もいますが、意外と正しい使い方が知られていません。

口の中に水を含んでから薬を包んだオプラートを入れるか、水を張った大きめのスプーンに薬を包んだオプラートを浸して、水と一緒に飲むのもおすすめです。薬を包んだオプラートをそのまま口に入れると口の中でくっついたり破れたりしますのでご注意ください。

【健康推進係からのお知らせ】



「健康って楽しい！」

〜特定健診受診者さんからのメッセージ〜

皆さん、今年の健診はお済みですか？ 今回は、特定健診を受けてから約7kgの減量に成功し、より一層「健康」を意識するようになった受診者・小黒哲さん〓写真〓の生の声をご紹介します。

(聞き手・健康推進係)

―特定健診を受けようと思ったのはどうしてですか。

いつまでも健康でいたいので、悪いところは早めに見つけて治れたいと思いました。

―特定健診を受けて、どう思いましたか。

最初の健診で腹周りが1センチあって、それを何とか治そうと思いましたが、1センチはまだと将来の健康に良くないと思って。

―特定保健指導を受けて、何か変わりましたか。

運動を始め、市の運動教室に参加しました。妻も食事面で積極的に取り組んでくれるようになり、夫婦で健康について考えるようになりました。

―これからどうしていきたいですか。

病気はしたくない。孫たちと長く遊ぶためにも、1日でも長く元気でないきや。保健師や管理栄養

士に相談することは長く続けようと思う。老衰まで頑張りたい。

―最後に、一言お願いします。

皆が一步踏み出せば、自分のようにできる。1日でも健康であれば、医療費が下がり、納める保険料も下がるので、自分も市も助かる。1番は自分が助かる。保健指導も、自分のできないところを考えるきっかけになるので、頑張ろうと思う。自分のためにも健診を受けよう！



小黒さんは2年前に受けた特定健診で「これでは大変だ」と思ってから、生活習慣改善に取り組んでいます。

健診を受けて初めてわかることでもあります。将来の人生設計を実現させるためには、「健康な自分」が必要不可欠ではないでしょうか。より充実した日々を過ごすため、年に1回健診を受けましょう。

🍴 今月の一品 🌸



柚子風味のホウレン草

1人分のカロリー【20Kcal】

提供：芦別慈恵園

ホウレン草のビタミンAは免疫力を高め、風邪予防に効果が期待できます。

なめこのぬめりと一緒に食べることで、栄養素を包んで腸まで届けてくれます。

食欲のないときでも、つろつろと食べることができます。

▶材料 1人分.....

- ・ホウレン草40g・もやし20g
- ・なめこ20g・ゆずこしょう小さじ1/2・しょうゆ小さじ1/2

▶作り方.....

- ①ホウレン草、もやしをゆで、長さ3センチに切る。
- ②ボウルにゆずこしょうとしょうゆを合わせ、①、なめこを入れて和える。

健康のひろば

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、その他
3・4か月児健康診査	10月27日(木) 13:00~13:10	平成28年6月~7月生まれ乳児
7・8か月児健康相談	10月27日(木) 9:30~9:40	平成28年2月~3月生まれ乳児
歯科相談	10月13日(木) 10月26日(水) 11月8日(火) 10:00~15:00	生後12か月の乳幼児
フッ素塗布(虫歯予防)	10月13日(木) 10月26日(水) 11月8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	10月13日(木) 10月26日(水) 11月8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

集団予防接種

種類	期日	場所(受付時間)
B C G	11月10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

10月からB型肝炎の予防接種が定期接種になりました

○対象者 平成28年4月1日以降に生まれた1歳未満のお子さん ※健康保険によりB型肝炎ワクチンを接種した方は対象となりません。※健康保険以外でB型肝炎ワクチンを接種した分は任意接種となり、10月1日以降に残りの回数を接種する場合は定期接種となります

○接種回数 3回。27日以上の間隔で2回接種し、3回目は初回から139日以上あけて接種(標準的には生後2か月から生後9か月未満)

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

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

●詳細 健康推進係



発達やことばの遅れに関する相談会

発達や、ことばの遅れに関する悩みごとや、心配ごとについて、「ことばを育む親の会北海道協議会理事 跡部敏之氏(星槎大学非常勤講師)」を講師に迎え、相談会を行います。

○日時 11月15日(火)午後1時~5時

○場所 子どもセンターつばさ2階児童デイサービスセンターさくらんぼハウス

○対象 幼児から中学生までのお子さんとその保護者

○申込締切 11月4日(金)

●申し込み・詳細 児童デイサービスセンター係
☎24-2773、FAX24-2778

わんぱくデー

のびのび体を動かして、元気に遊びましょう。

日時	10月13日(木)午前11時~11時40分 ※月1回行います	
場所	児童センター体育室	
対象	1歳~就学前のお子さんと保護者	
持ち物	飲み物	

子育てサロンに遊びにきませんか

子どもと親と地域の方が集まって楽しい交流をしましょう。異年代との楽しい情報交換の場です。

日時	10月18日(火)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)	
対象	0歳~就学前のお子さんと保護者	
内容	ハロウィンの工作をしよう	
持ち物	お子さんに必要な物	
費用	無料	

赤ちゃん教室「ピヨピヨひろば」

赤ちゃんの育ちについて、詳しいお話を聞きながら、母親同士の交流や情報交換の場です。教室は保健師(成長と予防接種など)・警察(事故とシートベルトなど)・図書館司書(絵本の紹介と読み聞かせなど)・栄養士(離乳食と試食など)・保育士(遊びとおもちゃなど)の5回コースです。

対象	生後1~6か月のお子さんと保護者
日時	11月8日・15日・22日・29日・12月6日 (全て火曜日)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(定員になり次第締め切ります)

●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

○日時 10月13日(木)、11月10日(木)午後2時~4時30分

○場所 滝川保健所

○内容 ①眠れない②気分が落ち込んでいる③うつ病やひきこもり④思春期に関すること⑤ギャンブルやアルコール⑥高次脳機能障がいなど

○費用 無料

○その他 事前予約制のため、相談日前日の午後4時までに予約してください。プライバシーの保護、秘密は厳守します。

●申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

ひきこもり家族交流会のご案内

○日時 10月14日(金)午後1時30分~3時30分

○場所 滝川市まちづくりセンターみんくる

○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 100円(見学1回は無料)

○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。匿名参加も可能で秘密は厳守します

●申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201