



●ひまわり薬局
薬剤師 早坂 哲也

*****ドーピングって何？*****

オリンピックなどの国際大会でドーピングという言葉が聞きます。

ドーピング (Doping) という言葉は南アフリカ共和国の原住民カフィール族がドップ (Dop) という強い酒を儀式舞踊を演じる際に飲用していたことから始まったとされています。

ドーピングは薬を用いるのが一般的ですが、その薬自体は本来病気やけがの治療に用いられるものです。しかしその薬の良い効果を、スポーツの競技力向上を目的として筋肉や持続力などを高めるために、禁止されている薬物などを使用するのがドーピングということになりま

す。日本では意図的に薬物を使用することより、意図しなくともドーピングになってしまう「うっかりドーピング」が多いと言われています。

日常生活で多くの人が買う総合感冒薬や鼻炎薬、漢方薬等にドーピング禁止薬物が含まれている医薬品がありますが、全てではありません。

ドーピング検査の対象となる可能性があるスポーツ選手が、薬を購入するときは必ず成分を確認し、気軽に薬剤師に相談してください。また、各都道府県の薬剤師会、体育協会でも相談を受け付けています。

表1 平成26年度芦別市
特定健診受診結果

	芦別市	北海道	同規模市町村
メタボ	16.3%	15.8%	16.8%
男	24.0%	25.9%	25.7%
女	11.5%	8.6%	9.9%
予備群	15.3%	10.7%	10.7%
男	22.5%	18.0%	16.6%
女	10.9%	5.5%	6.2%

<国保データベース(KDB)「地域の全体像の把握」より抜粋>

表2 メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪の蓄積	
ウエスト周囲径	男性 ≥ 85cm 女性 ≥ 90cm
上記に加え下記のうち2項目以上	
中性脂肪	≥ 150mg/dl
かつ/または HDLコレステロール	< 40mg/dl
男女とも	
収縮期血圧	≥ 130mmHgかつ
または拡張期血圧	≥ 85mmHg
空腹時血糖値	≥ 110mg/dl

【健康推進係からのお知らせ】
今年度の健(検)診がスタート!
健(検)診で年1回の体のメンテナンスを!

今年も健(検)診が始まります。今年度、芦別市国民健康保険特定健康診査と後期高齢者健康診査の料金が無料となりました。通院中の方でも、通院していない方でも受けやすくなりましたので、ぜひ毎年継続して受けましょう。健診の結果で必要な方には、保健師や管理栄養士が家庭訪問や健康相談を行い、生活習慣改善のお手伝いをしています。健診結果に問題がなかった方も、健診結果や生活習慣等についてお気軽にご相談ください。

平成26年度の芦別市特定健診の結果では、メタボリックシンドローム該当者とその予備群の方が、北海道や同規模市町村と比べて多いことがわかっていきます(表1)。

メタボリックシンドロームとは、内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患を招きやすい病態です。

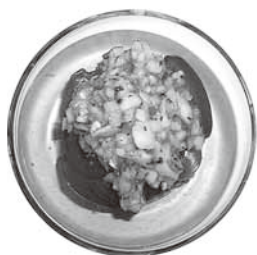
動脈硬化を進める危険因子には、高血圧・喫煙・糖尿病・脂質異常症・肥満などがあります。これらの危険因子は単独で動脈硬化を促進しますが、程度が低くても危険因子が重なれば、心臓病や脳卒中の危険が高まることわかっていきます。

皆さん、動脈硬化の危険因子はありますか? 健診を受けて、ご自身の健康状態を知り、今一度生活習慣を見つめ直しましょう。自分の体は一つしかありません。自動車に車検があるように、私たちの体にもメンテナンスが必要です。年に一度のメンテナンスに健(検)診を受けましょう。

市の集団検診等の日程は、折込チラシをご確認ください。

今月の一品

トマトとアボカドドレッシングソースかけ



1人分のカロリー【106Kcal】
提供：グループホームあさひ

トマトにはリコピンが多く含まれています。

リコピンは抗酸化物質を多く含みます。がんや動脈硬化等を防ぐ作用があります。

- ▶材料 1人分.....
- ・トマト60g、玉ネギ15g、アボカド15g、パセリ少々、バルサミコドレッシング大さじ1 (市販のもの)
- ▶作り方.....

- ①玉ネギはみじん切りにし、水にさらしておく。和える前に水切りをする。
- ②アボカドは皮と種を取り、細かいさいの目切り。
- ③パセリはみじん切り。
- ④トマトは縦にスライスする。
- ⑤①②③を混ぜ合わせバルサミコドレッシングを加え味付けをする。
- ⑥皿に④を盛りつけ、その上に⑤をかけてできあがり。

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	6月30日(木) 13:00~13:10	平成28年2月~3月生まれの乳児
7・8か月児健康相談	6月30日(木) 9:30~9:40	平成27年10月~11月生まれの乳児
歯科相談	6月21日(火)、28日(火)、7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)	6月21日(火)、28日(火)、7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	6月21日(火)、28日(火)、7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

□集団予防接種

種類	期日	場所(受付時間)
B C G	7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

□ひきこもり家族交流会のご案内

○日時 6月10日(金)、7月8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(滝川市栄町3丁目6番28号)

○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

□こころの健康相談

精神科医と保健師が対応し、ゆっくりお話しができます。ご本人や家族、周囲の方々の相談に応じています。プライバシーの保護、秘密は厳守します。ぜひ、ご利用ください。

○日時 6月9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。

●申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

★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曲を歌ったり踊ったり、また工作などもして楽しめます。異年代との楽しい情報交換の場です。

対象	0歳~就学前のお子さんと、その保護者
日時	6月17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)
内容	オリジナルのうちわ作り
持ち物	お子さんに必要な物
費用	無料



「子育てママのクッキング」に参加しませんか

子育て支援センターでは、簡単で子どもが喜ぶ献立で調理実習講座を開きます。

対象	就学前のお子さんをもつ保護者
日時	6月24日(金)午前9時45分~午後0時30分(試食時間を含む)
場所	総合福祉センター3階調理室
定員	10組
申込期限	6月13日(月) ※定員になり次第締め切ります
費用	無料
持ち物	エプロン、三角巾
その他	託児サービスあります(1歳~就学前のお子さん)

●申し込み・詳細 子育て支援センター係

☎24-2778

健康づくり

□集団検診のご案内

○期間 7月9日(土)~13日(水)、10月1日(土)~4日(火)、11月29日(火)、30日(水)

区分	対象者・内容など	場所
胃がん検診	①30歳以上の方②バリウム検査	保健センター
肺がん検診	①30歳以上の方②胸部エックス線検査	
大腸がん検診	①30歳以上の方②便潜血検査	
肝炎ウイルス検診	①40歳以上の方(市の検診で検査したことがない方)②血液検査	
国民健康保険特定健康診査	①国民健康保険に加入している40~74歳の方②問診、計測、尿、血液検査など	
後期高齢者健康診査	①後期高齢者医療保険に加入している被保険者②問診、計測、尿、血液検査など	

●申し込み・詳細 健康推進係

□第14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20日(水)~27日(水)(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8日(月)~10日(水)(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4日(日)午前10時30分~(午前11時30分より、同日開催のふれあい広場特設ステージ上にて表彰式を行います)

○対象 昭和6年9月15日以前に生まれた健康な方

○申込期限 7月6日(水)

●申し込み・詳細 社会福祉協議会 ☎22-2194