

診察



●橋本内科医院
院長 橋本 英明

*****解熱剤を飲んで熱が出る?*****

今の時代、薬の入手は、コンビニでも可能となりました。また、ネットの普及で、自分の症状から推測される病名を予想することも可能です。自己診断のもと、自己投薬をして、改善しないため医療機関を受診するケースが増えている印象を受けます。

総合感冒薬、解熱剤を一週間内服しているが、改善しないので外来に受診された例を挙げます。一番困っている症状は微熱によるだるさでした。他に症状がなく、血液検査にて異常を認めなかったため「なぜ薬の内服を中止して、高熱で体がつらければ解熱剤を飲んでください」と

と指示したところ、すっきりと解熱し、だるさも消失しました。

このケースでは、薬を漫然と飲んでいただけため薬剤熱を呈したものと判断しました。その発生機序は、いくつか知られていますが、過敏反応（免疫複合体によるⅢ型アレルギー反応）が最も頻度が高いようです。原因となる薬剤もさまざまです。

自己判断で薬を内服しても体調が優れない場合は、やはり医療機関でご相談されるべきかと思います。漫然と飲み続けるのだけは止めましょう。

「薬も過ぎれば毒となる」です。

【健康推進係からのお知らせ】

受けよう。がん検診

【表1】市がん検診でがんが発見された方(部位別人数)

胃がん	肺がん	大腸がん	乳がん	子宮頸がん	計
7人	3人	17人	4人	3人	34人

【表2】がんを防ぐための12か条

- ①たばこは吸わない
- ②他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- ③お酒はほどほどに
- ④バランスのとれた食生活を
- ⑤塩辛い食品は控えめに
- ⑥野菜や果物は豊富に
- ⑦適度に運動
- ⑧適切な体重維持
- ⑨ウイルスや細菌の感染予防と治療
- ⑩定期的ながん検診を
- ⑪身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
- ⑫正しいがん情報でがんを知ることから

芦別市の死因(平成24年度)の第1位は「がん」です。今や、日本人の2人に1人が「がん」にかかり、3人に1人が「がん」で命を落としている時代です。これまでがんは高齢者の病気という見方がされてきましたが、最近では20代や30代の若い世代にも多く見られるようになったがんもあり、どの年代の方にとっても『身近な病気』のひとつとなりました。芦別市で実施しているがん検診では、平成21年から25年の5年間に、34人の方のがんが見つかっています【表1】。

がんは進行しない限りは自覚症状が現れません。そこががんは恐ろしい病気と言われる理由のひとつです。がんの治療に最も効果的なのが、早期発見・早期治療。進行や転移の防止に役立つことはもちろん、治療に対する体への負担も少なく、さらに高額な治療費も低減できます。がんへの対処は早ければ早いほど良いのです。芦別市では毎年、胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんの検診を実施しており、現在検診申込受付中です。私たちにとって最も身近な病気のひとつであるがんの予防と早期発見のために、ぜひ市の検診を役立ててください。

また、がんの予防には生活習慣が大切な役割を果たします。がん研究振興財団が公表している「がんを防ぐための新12か条」には、たばこやお酒をはじめとする適切な生活習慣について示されています【表2】。がんは、あなた自身がその気になれば、予防可能な、また治療可能な病気といっても過言ではありません。これを機会にあなたのライフスタイルをチェックし、今日からチェンジ(改善)してみませんか？

今月の一品

切干大根のサラダ



幼児1人分のカロリー【23Kcal】

提供：芦別市立保育所

切干大根には食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は①糖質や脂質の吸収を緩やかにする②胃腸の動きを活発にして便通を良くする③腸内で善玉菌を増やして腸の調子を良くする…などの効果が期待できます。天日で干して作ることで、鉄分やカルシウムなどの栄養価が大根に比べて高くなります。

保存性も良いので、備蓄食材にも最適です。今回はさっぱりとレモンの利いたサラダをご紹介します。

▶材料 幼児4人分……………
・切干大根10g・キュウリ60g・ニンジン40g・ハム20g・★しょ

うゆ小さじ1弱・★酢小さじ1/2・★砂糖小さじ2・★レモン汁小さじ1/3・★キャノーラ油数滴

▶作り方……………

①切干大根は水で戻し、熱湯で柔らかくゆでて水にさらす。水気をよく絞り、食べやすい長さに切る。②キュウリ・ニンジン・ハムは長さをそろえて千切りにする。③②のニンジン・ハムは熱湯でさっとゆで、水にさらし、よく水気を絞る(①と同じ鍋でもよい)。④ボウルに★の調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。⑤④とは別のボウルに切干大根・キュウリ・ニンジン・ハムを入れ、④の合わせ調味料で味をととのえて完成。

□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23日(木) 13:00~13:10	平成25年11月22日~平成26年1月23日生まれの幼児
3歳児健康診査	7月30日(木) 13:00~13:10	平成24年5月~6月生まれ
歯科相談	7月28日(火) 8月4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28日(火) 8月4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28日(火) 8月4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

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。



対象	0歳~就学前のお子さんと、その保護者
日時	7月17日(金)午後6時~
場所	道庁住宅芦別ふれあいステーション 1階駅前側（雨天の場合は室内で開催）
持ち物	飲み物
費用	無料
申込期限	7月10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6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

子育て世帯臨時特例給付金について

平成27年6月1日から『子育て世帯臨時特例給付金』の申請を受け付けています。

まだ、申請をされていない場合は、児童手当の現況届と併せて手続きしますので、早めに受け付けを済ませてください。

なお『臨時福祉給付金』は、現在準備中ですので、もうしばらくお待ちください。

●受付場所・詳細 地域福祉係（給付金担当）

児童手当の現況届はお済みですか

児童手当の現況届については、対象になる方に手続きを依頼しているところですが、未だ手続きをされていない方が多く見受けられます。

児童手当では現況届を行わなければ、6月分以降の手当がもらえなくなるおそれがあります。まだ、手続きがお済みでない方は、至急手続きを済ませるようお願いいたします。

手続きには、受給者の健康保険証のコピー、印鑑のほか必要に応じて所得証明書や、対象児童等の住民票が必要ながありますが、詳細はお問い合わせください。

このほかにも、子どもが生まれたり、転入や転出、転居などの住民異動があったときは、市民年金係で所定の手続きを済ませた後、必ず地域福祉係で児童手当に関する手続きを行いましょう。

●詳細 地域福祉係

□エキノコックス症検診を実施します

日時	8月5日(水)、6日(木) 午前9時~正午、午後2時~4時
場所	市立芦別病院
対象	西芦別、頼成、東頼成、中の丘、緑泉、川岸、青木沢地区の小学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29日(水)

●申し込み・詳細 健康推進係

高齢者の歯のコンクール出場者を募集

滝川保健所及び空知歯科医師会では、高齢者の歯のコンクール出場者を募集しています。

○空知地方大会実施内容 口腔内の審査を行い、優秀な方2人を選出・表彰し、北海道大会への推薦を行います

○応募資格 ①満80歳以上の方（昭和10年4月1日以前に生まれた方）②自分の歯を20本以上保ち健康な方

○応募期限 8月18日(火)

●申し込み・詳細 健康推進係

滝川保健所 ☎0125-24-6201