

診察



●一の薬局
薬剤師 赤尾 里美

* * * * * 薬の副作用 * * * * *

病気を治すのに有効な薬ですが、気になるのが副作用です。薬の説明書（薬剤情報提供書）に書いてある副作用は全ての人に起こるものではありません。

では、なぜ副作用は起きる人と起きない人がいるのでしょうか。それは薬の特性と患者さんの体質に関係があるからです。

薬の特性とは薬本来の期待する作用とそれ以外の作用が強くなってしまったり起こるもので、例えば、降圧剤で血圧が下がり過ぎてめまい・ふらつきが現れたり、鎮痛剤で痛みを抑えると同時に胃を守る働きも抑えてしまうため胃が荒れて

しまうことがあります。また、薬が体の外に出る時に負荷がかかったり、薬でアレルギー反応を起こすこともあります。

患者さんの体質とは、年齢・性別や遺伝などで薬の効き方に違いが出るようになります。

副作用は医師の指示通りに服用し、服用上の注意を守ることによって減らすことができます。定期的な血液検査や患者さんのいつもと違うといった訴えで気がつくことが多いので、何か気になったことは診察の時にお話しするようにしましょう。不安な時は医師や薬剤師に相談してみてください。

【健康推進係からのお知らせ】

フッ化物の利用で虫歯予防

何でもかんで食べることができる人は、歯が20人以上の人に多く、生涯自分の歯で食べ続けるための歯の健康管理が大切です。今回は、フッ化物を利用した虫歯予防について紹介します。

①歯の特徴 乳歯は4、5歳から永久歯への生え替わりが始まり、小・中学生の時期まで続きます。生えて数年間は、表面のエナメル質が未熟で「酸」に弱く、虫歯になりやすい時期となります。

②フッ化物と虫歯予防 フッ化物には、「酸に強い歯を作る」作用や「虫歯になりかけた歯を元に戻す（石灰化）」作用があります。

③フッ化物の利用法 「フッ素塗布」は、比較的高濃度のフッ化物を歯に塗る方法で、市では乳歯の虫歯予防のため、1歳6か月から就学前のお子さんに、年2回程度の塗布を行っています。

フッ素入りの「歯磨き剤」や週1〜2回水溶液でうがいをする「フッ化物洗口」は、低濃度のフッ化物を頻回に利用する方法です。中でも「フッ化物洗口」は、30〜80%の高い虫歯予防効果から、北海道では保育所、幼稚園、学校の取組みが増加しています。市でも、平成23年度から保育園、幼稚園と段階的に実施しています。今年度は、永久歯が生え始める4歳から最後の永久歯が生えそろう中学生まで、継続して実施できる体制となり、各施設で希望者の取りまとめを行っていますのでご参加ください。

歯の健康づくりには、歯が生え始める時期の虫歯予防が重要です。おやつや歯磨きなど毎日の生活習慣とともにフッ化物の利用で、「歯が痛くて好きな物が食べられない」「こんな思いをすることがないように、虫歯予防に取り組みしましょう。」



今月の一品

サツマイモ白玉の みたらし団子



1人分のカロリー【96Kcal】

提供：芦別慈恵園

サツマイモは、ビタミンCと食物繊維が豊富です。ビタミンCは、免疫力を高めてくれるので、季節の変わり目にひきやすい風邪を予防してくれます。

また、食物繊維は、血液中のコレステロールを下げる働きがあり、動脈硬化の予防に効果が期待できます。

この団子は、冷めてもやわらかく食べられます。みたらしの他には、きな粉やすりごま、あんこなどでもおいしく食べられます。

▶材料 4人分……………

・サツマイモ140g・牛乳65g・白玉粉40g・砂糖8g・みりん8g・しょうゆ8g・水8g・でんぷん適量

▶作り方……………

①サツマイモは皮をむき、ゆでてやわらかくなったらすぶす。
②ボウルに①、牛乳、白玉粉を入れてこねる。③鍋にお湯を沸かし、②を1口大に丸くしゆでる。④③が浮いてきたら1分程度ゆでてから水にとり冷ます。
⑤別の鍋に砂糖、みりん、しょうゆ、水を入れて、煮立たせる。
⑥煮立ったら水溶性片栗粉でとろみをつけて④にかける。

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23日(木) 13:00~13:10	平成26年6月~7月生 まれの乳児
7・8か月児健康相談	10月23日(木) 9:30~9:40	平成26年2月~3月生 まれの乳児
歯科相談	10月22日(水) 11月6日(木) 10:00~15:00	生後12か月の乳幼児
フッ素塗布 (虫歯予防)	10月22日(水) 11月6日(木) 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22日(水) 11月6日(木) 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

□集団予防接種

種類	期日	場所 (受付時間)
B C G	11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 ☎22-2111

★子育てサロンに遊びにきませんか

親子で一緒に体操や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	10月21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)
持ち物	飲み物
費 用	無料

★赤ちゃん教室「ピョピョひろば」



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4日・11日・18日・25日・12月2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)

★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。

日 時	10月17日(金)午前9時45分~12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
費 用	無料
持 ち 物	エプロン、三角巾
対 象	子育て中(1歳~就学前)の方ならどなたでも
定 員	15組(先着順)
申込期限	10月10日(金)
そ の 他	託児あり

●申し込み・詳細 子育て支援センター係
☎24-2778

★芦別市療育推進協議会 講演会のお知らせ

児童デイサービスセンター「さくらんぼハウス」では「発達障がいの子どもののかかわりを、すこし楽しくするコツ」をテーマに講演会を開催します。

日 時	10月23日(木)午後6時~8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
講 師	西尾大輔さん(札幌市自閉症・発達障がい支援センターおがる相談員)
申込期限	10月17日(金)
そ の 他	1歳以上の託児あり(事前申し込みが必要)

●託児申し込み・詳細 児童デイサービスセンター
☎24-2773、ファクシミリ24-2778



◇いきいき百歳体操を始めてみませんか

☆いきいき百歳体操とは

0~1kgまで5段階に調整可能な重りを手首や足首に巻き、椅子に座ってゆっくり身体を動かします。

☆体操するとどうなるの

筋力がつき動くことが楽になります。転倒しにくい身体になり、骨を折って寝たきりになることを防ぎます。

現在、緑幸研修センターと溪水町集会所で、自主グループが活動し、百歳体操と、かみかみ体操(食べる力や飲み込む力をつける体操)を実施しています。

◎溪水町集会所 水曜日の午後1時30分~3時

◎緑幸研修センター 木曜日の午後1時30分~3時

※申し込みは不要です。また、お住まいの地域で百歳体操を始めたい方は、ご相談ください。

●詳細 芦別市地域包括支援センター ☎22-1573

健康づくり