

* * * * 漢方薬について * * * *



●市立芦別病院
薬剤師 高山 知也

漢方薬は、果実、草木の根や種子などの天然の素材を原料としています。それぞれ異なった作用を持つ原料を組み合わせる用いるのが漢方薬です。

一般的な薬（西洋薬）は、肝臓が悪ければ肝臓に、胃が悪ければ胃にというように調子が悪いところに働きかけて治そうとします。それに対し漢方薬は、体を部分別に考えるのではなく、それぞれの部分が作用しあっていると考え、体全体の不具合を治そうとします。漢方薬は、向く病気、向かない病気があり、同じ病気であれば処方される薬が同じというわ

けではなく、体質や訴える症状によって薬を決定していくのが特徴です。

そのため西洋薬でもいえることですが、同じ病気でも一人ひとり処方異なるので、人からもらった薬を自己判断で服用してはいけません。漢方薬は通常空腹の時に飲んだ方が薬の成分の吸収が良いとされている為、食前あるいは食間（食事後2時間）に飲むのが適しています。

漢方薬でも副作用は起こることがあります。薬を飲み始めて、いつもと違う症状が現れたり、具合が悪くなったら、医師・薬剤師に相談しましょう。

市立芦別病院
薬剤師 高山 知也

平成23年度 国民健康保険特定健診受診率（管内、全道比較抜粋）

特定健診受診率	有所見状況		
	Ⅲ度高血圧 (180/110mmHg以上)	HbA1c(JDS) (7.0%以上)	LDLコレステロール (160mg/dl以上)
雨竜町 58.5%	歌志内市 2.7%	赤平市 4.7%	歌志内市 15.6%
浦臼町 45.3%	滝川市 1.9%	上砂川町 4.2%	芦別市 15.0%
新十津川町 38.2%	砂川市 1.6%	芦別市 3.9%	滝川市 13.8%
砂川市 34.7%	芦別市 1.5%	奈井江町 3.9%	上砂川町 13.0%
上砂川町 32.8%	赤平市 1.4%	歌志内市 3.2%	北海道 12.2%
歌志内市 25.3%	北海道 0.9%	雨竜町 2.8%	雨竜町 11.8%
奈井江町 23.7%	雨竜町 0.8%	浦臼町 2.7%	奈井江町 12.7%
赤平市 23.6%	浦臼町 0.8%	滝川市 2.6%	砂川市 11.2%
北海道 23.5%	奈井江町 0.7%	北海道 2.4%	浦臼町 10.8%
滝川市 19.9%	上砂川町 0.4%	新十津川町 2.3%	新十津川町 8.0%
芦別市 19.4%	新十津川町 0.4%	砂川市 2.0%	赤平市 7.6%

（北海道国民健康保険団体連合会ホームページ）

【健康推進係からのお知らせ】
40歳になったら、特定健診を！
早めの受診は、健康管理の第一歩！

芦別市は、特定健診受診率が低く、受診者のうち血圧、血糖値、脂質の値が高い方が多いことをご存じでしょうか。
平成23年度の特定健診結果によると、受診率は中空知5市5町管内で最下位、有所見率は管内でも高く、北海道の値よりも高い状況です（表）。

「自分は健康だから」、「忙しいから」と、長年健診を受けずにいたらどうなるでしょうか。生活習慣病は自覚症状がなく、知らぬ間に血管が傷つき、悪化すると心筋梗塞・狭心症、脳梗塞、糖尿病、腎不全などの大きな病気を招きかねません。

🍴 今月の一品 🌸

カボチャニョッキと豆乳のクリーム煮



1人分のカロリー 【323Kcal】

提供：グループホームあさひ

豆乳に多く含まれる大豆サポニンには強い抗酸化作用があり、血管に付着した脂質を除去する働きや、中性脂肪の値を低下させる効果もあります。

▶材料 1人分.....
＜ニョッキ＞カボチャ50g、片栗粉大さじ1、調整豆乳10cc、打ち粉少々
＜ホワイトソース＞調整豆乳100cc、バター10g、小麦粉11g、塩・こしょう適量、ブイヨン1/4個、コーン缶・マッシュルーム缶10g、ベーコン10g

▶作り方.....
＜ニョッキ＞①カボチャの皮を取り薄切りにしてレンジで4～5分温める
②①をざっとつぶし、片栗粉と調整

豆乳を加え、耳たぶくらいの軟らかさにする③②を一口大に丸めてフォークの背でつぶし、打ち粉少々を付け形を整える④沸騰したお湯で③をゆで、浮いたらざるに取って湯切りをする。
＜ホワイトソース＞①鍋にバターを溶かす②別の鍋で小麦粉、調整豆乳、塩、こしょうを泡立て器でよく混ぜる③①の鍋に②と砕いたブイヨンを入れ、焦がさないように中火～弱火で混ぜてクリーム状にする。
＜仕上げ＞ホワイトソースにカボチャニョッキ、コーン、マッシュルーム、ベーコン(5割切)を入れ、塩・こしょうで味を調えて煮立ったらできあがり。

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19日(木) 13:00~13:10	平成26年2月~3月生 まれの乳児
7・8か月児健康相談	6月19日(木) 9:30~9:40	平成25年10月~11月生 まれの乳児
歯科相談	6月18日(水)、26日 (木)、7月3日(木) 10:00~15:00	生後12か月の乳幼児
フッ素塗布 (虫歯予防)	6月18日(水)、26日 (木)、7月3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	6月18日(水)、26日 (木)、7月3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

プレママクラス



	テーマ	日程	会場
第1課	きらきら マタニティライフ	6月6日(金)	保健センター
第2課	わくわく プレママ体験	6月10日(火)	子どもセンター

○出産予定 7月~10月の方

○開催時間 午前10時~正午

○その他 事前に予約をお願いします

●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	6月5日(木) 7月3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

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 6月12日(木)、7月10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

ひきこもり家族交流会のご案内

○日時 6月13日(金)午後1時30分~3時

○場所 滝川保健所2階母子相談室

○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 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

●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

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	6月17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

●申し込み・詳細 子育て支援センター係

☎24-2778

道内で麻疹患者が発生しています

麻疹は感染力の強い疾患です。麻疹風しん混合ワクチンの定期接種の対象となっている方は、早めに接種を受けましょう。また、麻疹のような症状がある方は、感染の拡大を防ぐため、事前に電話連絡してから医療機関を受診しましょう。

○定期接種対象者 ①第1期=1歳児②第2期=幼稚園・保育園の年長さんの年齢にあたるお子さん

○麻疹の症状 感染すると約10日後に発熱やせき・鼻水など風邪のような症状が現れます。2~3日熱が続いた後、39度以上の高熱と発疹が出ます。

●詳細 健康推進係

集団検診のご案内

○期間 7月5日(土)~9日(水)、10月4日(土)~7日(火)、11月27日(木)、28日(金)

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(過去に一度も検査したことがない方のみ)②採血検査	

●申し込み・詳細 健康推進係 ☎22-2111

後期高齢者健康診査の実施

75歳以上(65歳以上で後期高齢者に該当する方も含む)の被保険者に対して、糖尿病等の生活習慣病の早期発見や健康保持増進を図るために健康診査を実施します。

	個別健診	集団健診
実施期間	6月2日(月)~3月末日	7月5日(土)~9日(水) 10月4日(土)~7日(火) 11月27日(木)、28日(金)
実施場所	①芦別平和診療所 ②橋本内科医院	保健センター
申込方法	医療助成係で受診券と問診票の交付を受け、各自ご希望の医療機関で予約申し込みをしてください	各種がん検診等と一緒に受けることができますので、健康推進係でご希望の日時をお申し込みください。詳しくは、折り込みチラシの「集団検診のお知らせ」をご覧ください

○対象者 後期高齢者医療保険の被保険者

○内容 問診、計測、尿検査、血液検査等

○自己負担額 500円

●詳細 医療助成係

健康づくり