

Health News

## 知っていますか？セルフケア・医療介護制度



町立南幌病院  
濱田医師

7月から赴任しております内科医師の濱田です。  
専門は総合内科・消化器内科・家庭医療(総合診療)です。  
突然ですが、普段の健康・生活に関する問題です。次の健康・生活に関わる文章が正しいか、誤っているか、○か×でお答えください。

- 問題1** 風邪を予防するためにはヨウ素系うがい薬でうがいする方が、水でうがいするよりも予防効果がある。
- 問題2** 高血圧と言われて血圧を下げる薬を飲み始めると一生飲み続けなければいけない。
- 問題3** 糖尿病の状態は身体に栄養が多すぎる状態である。
- 問題4** 認知症はすべて治らない病気である。
- 問題5** インフルエンザワクチンを打てば、接種した冬の間は絶対にインフルエンザにならない。
- 問題6** この10年で医師から処方されている風邪薬で、効果がないからと発売中止(処方中止)になった薬はない。
- 問題7** B型肝炎・C型肝炎ウイルスにかかるか、お酒を飲み過ぎていなければ、肝硬変(肝臓が硬くなって機能が低下すること)にはならない。

- 問題8** 抗菌薬(抗生物質)が効かない肺炎はない。
- 問題9** 普段の生活環境を清潔にすればするほど、子どもは食物・植物アレルギーになりにくい。
- 問題10** 45歳で脳梗塞になって半身不随(痺)になったとしても、介護保険は利用できない。



正解は次回の機会にお答えできればと思います。日常様々な健康・生活・介護に関する疑問・お悩みがあると思います。全てをいきなり解決はできないかもしれませんが、町立南幌病院に受診や相談して頂くことで解決の糸口がつかめるかもしれません。ぜひお気軽に受診してみてください。



### ひだまりサロン

9月15日(木)

10時~12時 ミニ脳トレ  
カラオケ  
13時~15時 健康体操  
カラオケ



場 所 あいくる教養娯楽室 問合せ 社会福祉協議会

### 弁護士による無料法律相談会(9月)

相談時間 13時~16時(1回30分程度) ※要予約

2日	長沼町社会福祉協議会	☎0123~82~5040
9日	由仁町社会福祉協議会	☎0123~82~2167
16日	栗山町社会福祉協議会	☎0123~72~1322
23日	南幌町社会福祉協議会	☎378~2088
30日	栗山町社会福祉協議会	☎0123~72~1322

### 9月健康カレンダー

項目	日程	場所	備考
乳幼児健診 4歳児・5歳児健康相談	27日(火)	あいくる	個別通知あり
各種予防接種	12日(月) ※9日(金) までに予約 26日(月) ※23日(金) までに予約 【受付時間】 13:30~16:15	町立病院	定期予防接種、おたふく: 無料(1歳~4歳) その他予防接種: 有料
エキノコックス検診	月曜日~土曜日の町立病院の診療 時間内で受けられます。	町立病院	料金: 1,000円
快足シャキット倶楽部	6日(火)・9日(金)・13日(火) 16日(金)・20日(火)・23日(金) 10:30~11:30	あいくる	
	8日(木)・15日(木)・29日(木) 10:30~11:30	夕張太ふれあい館	
こころの健康相談	12日(月) 10:00~12:00	あいくる	要予約