

今月の担当
保健師
内村 彩華

生活習慣を見直し 心筋梗塞を防ぎましょう

心筋梗塞は、突然起こり死につながる病気です。しかし、生活習慣を見直し、動脈硬化の進行を食い止めることで、予防が可能です。「生活習慣チェック」で現在の生活を振り返り、改善していきましょう。

動脈硬化を起さしやす い生活が心臓への負担 を高める！

心筋梗塞は、冠動脈が動脈硬化を起こし（血管が固くなり）、それが進行することで発症します。そして、動脈硬化の進行には、生活習慣が深く関わっています。

下の生活習慣チェックにあげられている7項目は、すべて動脈硬化を進行させやすい生活習慣です。当てはまる項目が多いほど、心筋梗塞を起こす危険性が高くなります。

生活習慣チェック (動脈硬化の危険因子)

- 1 車で移動することが多い
- 2 甘いものをよく食べる
- 3 脂の多い肉をよく食べる
- 4 味の濃いもの、塩辛いものが好き
- 5 BMI（肥満指数）が25以上
- 6 野菜、雑穀類が嫌い
- 7 喫煙習慣がある

内臓脂肪型肥満の方は 特に注意が必要！

内臓脂肪型肥満（内臓の間に脂肪が蓄積されている状態は、心筋梗塞と密接な関係にあります。なぜなら、内臓脂肪があると、糖尿病や高血圧になりやすくする物質の分泌が少なくなり、糖尿病や高血圧を発症しやすくなるからです。そのため、特に生活習慣に気をつける必要

【内臓脂肪型肥満の可能性が高い方】

BMI（肥満指数）が25以上
BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

+

腹囲（へそ周り）が
男性85cm以上、女性90cm以上

があります。

心筋梗塞予防のための ポイント

- 1 適度に体を動かす
理想は、少し汗をかく程度の運動を1回30分以上、週に数回行うこと。
- 2 血糖値、コレステロール値を正常に保つ
甘いものやLDLコレステ

健診（検診）を受けましょう

心筋梗塞だけでなく、脳血管疾患やがんなどの予防・早期発見のためには、継続して健診（検診）を受けることが大切です。町で行う特定健診（国民健康保険加入者対象）やがん検診、職場の健診を活用しましょう。
※国民健康保険加入者（40～74歳）で、6月の集団健診を受けられなかった方は、7～8月の間、あつまクリニックで個別健診が受けられます。

- 4 標準体重の維持
毎日体重を測り、記録することがおすすめです。
 - 5 禁煙
タバコは血液の粘り気を上げたり神経を興奮させたりするため、心臓に悪影響です。
- ロール値をあげる食品（ドーナツ、チョコレート、マヨネーズ、マーガリン、脂の多い肉など）をとりすぎない。
肉ばかりではなく、魚も食べるようにしましょう。

苫小牧市夜間・休日急病センター(内科・小児科のみ)

曜日	受付時間	※休日は当番医のほかに、急病センターも診察を受け付けています。
月曜日～金曜日	19:00～翌朝7:00	【住所】苫小牧市旭町2-9-2 (☎0144-32-0099 / ☎0144-35-9099)
土曜日	14:00～翌朝7:00	
日曜日・祝日	9:00～翌朝7:00	

「苫小牧市医師会ホームページ」にも休日当番医表を掲載しています。
【ホームページ】<http://www.toma-med.or.jp>
また、携帯電話でも休日当番医のWebサイトにアクセスできます。
【携帯電話用URL】<http://www.toma-med.or.jp/phone/>
※ご利用の携帯電話の種類によっては、うまく表示できない場合がありますのでご了承願います。

★町民福祉課は総合ケアセンター『ゆくり』内(☎26-7871)に、子育て支援センター「ゆうゆう島」はこども園つみに併設されています(☎27-2438)。

ほけんの掲示板 7月

乳幼児相談(ゆうゆう島)

とき 2日(木)
ところ 子育て支援センター
受付 10:00～11:15
対象 H26年4月～H27年5月生まれのお子さんと保護者
持ち物 母子健康手帳、バスタオル

MR混合(麻しん・風しん)予防接種

とき 21日(火)～24日(金) ※23日(木)午後は休診です
ところ あつまクリニック
受付 接種希望当日に、町民福祉課で受付を行ってください。(受付時間 9:00～11:30、14:00～16:30)
対象児 ①生後12カ月～24カ月までのお子さん
②H21.4.2～H22.4.1生まれのお子さん(小学校就学前の1年間にあたるお子さん)
※上記以外の方は、町保健師にご相談ください。
持ち物 ①②の方：母子健康手帳、印鑑

小児マヒ(ポリオ)予防 不活化ワクチン接種

(標準的な接種年齢：生後3カ月～12カ月)
とき 毎週 月曜日～金曜日
(木曜日午後、祝日は休診です)
ところ あつまクリニック
予約 ※要事前予約 電話可(接種希望日の1週間前まで)
町民福祉課 健康推進グループ ☎26-7871
受付 接種希望当日に、町民福祉課で受付を行ってください。(受付時間 9:00～11:30、14:00～16:30)
対象児 生後3カ月～90カ月までのお子さんで、1期初回および追加に該当するお子さん
※生ポリオワクチンをすでに2回受けている方は、接種の必要はありません。
※できるだけ標準的な接種年齢の間で接種を受けてください。
※不明な点がありましたら、町保健師にご相談ください。
持ち物 母子健康手帳、印鑑

四種混合予防接種 (ジフテリア・破傷風・百日咳・ポリオ)

対象児 生後3カ月～90カ月までのお子さん
標準的な接種時期と接種間隔
※初回接種(3回)：生後3カ月～12カ月に20日～56日の間隔で3回。
※追加接種(1回)：初回接種終了後から12カ月～18カ月後に1回。
※上記以外の方は、町保健師にご相談ください。

ヒブ感染症※1・小児肺炎球菌 感染症※2 予防接種

対象児 生後2カ月～60カ月に至るまで
標準的な接種時期と接種間隔
〔※1・2共通〕初回接種開始：生後2カ月～7カ月
〔※1の追加接種〕初回終了後、7～13カ月
〔※2の追加接種〕生後12カ月～15カ月
※上記以外の方は、町保健師にご相談ください。

水痘(水ぼうそう)予防接種

対象児 生後12カ月～36カ月に至るまでのお子さん
標準的な接種時期と接種間隔
〔対象〕初回接種(1回)：生後12カ月～15カ月
追加接種(1回)：初回接種後6～12カ月後
※すでに罹患済みの場合や既定の回数を接種済みの場合は対象外です。
※上記以外の方は、町保健師にご相談ください。
持ち物 母子健康手帳、印鑑

上記の予防接種の「とき」「ところ」「受付」「持ち物」については、すべて下記のとおり(共通)です。

とき 毎週 月曜日～金曜日
(木曜日午後、祝日は休診です)
ところ あつまクリニック
受付 接種希望当日に、町民福祉課で受付を行ってください。(受付時間 9:00～11:30、14:00～16:30)
持ち物 母子健康手帳、印鑑

日程	区分	病院名	住所(苫小牧市)	電話番号(0144)	(診察時間) 9:00～17:00 当番医は変更になることがあります。 新聞等で確認するか、当日病院へお問い合わせください。 (お知らせ) 『北海道救急医療・広域災害情報システム』を利用して近くの医療機関などが検索できます。 ●ホームページアドレス http://www.qppref.hokkaido.jp ●電話 フリーダイヤル
5日(日)	内科系	すがわら内科呼吸器科	しらかば町1-18-9	76-7011	0120-20-8699
	外科系	にしん泌尿器科クリニック	日新町2-6-43	71-1100	
12日(日)	内科系	さくらファミリークリニック	東開町3-17-21	55-6526	011-221-8699
	外科系	同樹会苫小牧病院	新中野町3-9-10	36-1221	
19日(日)	内科系	錦岡医院	宮前2-33-4	67-0013	
	外科系	苫小牧日翔病院	矢代町2-9-13	72-7000	
20日(月祝)	内科系	横山内科消化器科	川沿町4-1-2	74-0011	
	外科系	山下医院	大成町1-7-3	72-8828	
26日(日)	内科系	桜木ファミリークリニック	桜木町2-25-1	71-2351	
	外科系	メモリアル整形外科	花園町4-2-5	74-2111	

7月の日曜・祝日は当番医

今月のつづやき

厚真町に住み始めてまもなく2カ月です。のどかで過ごしやすい町だなあと感じています。今月の田舎まつりが楽しみです♪

