

9月24日～30日は 結核予防週間です



結核はどんな病気？

結核は過去の病気と思われがちですが、日本では今でも1日に約50人の新しい患者が発生し、5人が命を落としている重大な感染症です。日本の結核罹患率は減少傾向にありますが、先進諸国と比較するといまだに「中まん延」の状態が続いています。釧路管内でも減少傾向にありますが、平成26年は9人、平成27年は26人、平成28年は20人の新たな結核患者が発生しており、予防の取り組みが重要となっています。

どのように感染するの？

痰に結核菌がいる患者が咳をする時、菌が空気中に飛び散り、それを周りの人が直接吸い込むことによって感染します。これを「空気感染」といいます。感染しても、全ての患者がほかの人への感染源となるわけではありません。通常は免疫機能が働いて、結核菌の増殖を抑えます。しかし、免疫力だけでは結核菌を殺すことはできないので、免疫力が弱まって発病し、人にうつしてしまう例が増えています。

こんな時は病院へ

咳や痰が2週間以上続く、発熱、体がだるい、急に体重が減るなどの症状が見られたら、医療機関を受診しましょう。結核は早期に発見して、毎日き

ちんと薬を飲むことで完治する病気です。また、人にうつす可能性も少なくなります。早めの受診があなたと身近な人を結核から守ります。

結核を予防するには？

BCG接種が有効です。抵抗力の弱い赤ちゃんは、結核に感染すると重症になりやすく、生命が危ういこともあります。標準的な接種期間である5～8カ月の間に接種しましょう。大人の場合は職場や学校などの定期健康診断、市町村で行われている肺がん検診や特定健診などを受けましょう。日頃から運動や睡眠、バランスの良い食事を取るとともに、禁煙を心掛け、健康的な生活を送ることで、免疫力を高めおくことが大切です。

結核の治療

結核と診断されても、決められた期間、毎日きちんと薬を飲めば治ります。ただし、治療の途中で服薬を止めてしまうと治りません。逆に、菌が抵抗力をつけてしまい、薬が全く効かない状態になることもあります。

結核に関する相談・問い合わせ

釧路保健所 (☎0154-1651-5825)

飲んで美味しい牛乳をさらに美味しく食べてもらいたい!

牛乳を食べよう!

～バターの香りがうま味を引き立てる和風バーグ～



J-milkホームページより提供

今月のレシピ ほわいとバーグ

作り方

- ①焼き豆腐は大きめに崩し、ザルに上げ、水切りしておく。
- ②プロセスチーズは5mm角に切る。枝豆はゆでてさやから出す。長ネギはみじん切りにし、カニ風味カマボコは長さを半分に切ってほぐす。
- ③①の豆腐をボウルに入れ、Aを加えてよく混ぜ、②も加えて混ぜる。
- ④③を8等分し、手に水をつけてから小判型に丸める。
- ⑤フライパンにバターとサラダ油を入れて熱し、両面をきつね色になるまで焼いたら、ふたをして中まで火を通す。
- ⑥シソの葉の上に盛り、大根おろしを添える。

One Point! 木綿豆腐を使う場合は、お皿に割り箸を渡して、その上に豆腐を崩さず乗せて3～4分電子レンジにかけてください。上手に水切りができます。

材料 (4人分)

焼き豆腐	1丁(300g)
プロセスチーズ	80g
枝豆(さや付き)	50g
長ネギ	¼本(30g)
カニ風味カマボコ	4本
A	
スキムミルク	大さじ3
片栗粉	大さじ2
薄力粉	大さじ3
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
バター	5g
サラダ油	小さじ1
シソの葉	適量
大根おろし	100g



土井 清さん
(川上)



長寿88歳
おめでとうございます

《平成29年6月該当》
掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。

秋の総合住民健診のお知らせ 日程／11月2日(木)

特定健診やがん検診を同時に受けることができる、総合住民健診を実施します。春に受診できなかった方や今まで健診を受けたことのない方は、ぜひこの機会に健康チェックをしてください。なお、国民健康保険の人間ドック、ミニドックを受診した方は対象外となります。

- 場所／ふれあい交流センター
- 受付時間／午前6～10時
- 申込締切／9月29日(金)
- 申し込み・問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係 (☎485-1000)

健康診査	対象者	料 金
特定健診 血液検査・尿検査・心電図 腹囲測定・眼底検査・医師診察など	40～69歳の国民健康保険加入者	1,000円
	70～74歳の国民健康保険加入者	無 料
社会保険など国民健康保険以外に加入している被扶養者(家族)は、受診券に記載されている自己負担額で受診できます。(被保険者は受診できません)		
基本健診 血液検査・尿検査・心電図・腹囲測定・医師診察など	20～39歳の方	1,700円
	75歳以上の方、生活保護受給者	無 料
がん検診	対象者	料 金
胃がん検診	30～39歳	2,000円
	40歳以上	1,500円
肺がん検診	30歳以上	レントゲン…500円
		かくたん 喀痰検査…1,500円
大腸がん検診	40歳以上	1,000円
前立腺がん検診	50歳以上の男性のみ	1,000円

- ・がん検診は職場などで受診機会のない対象年齢の方は、どなたでも受診できます。
- ・生活保護受給者と70歳以上の方は無料です。
- ・国民健康保険に加入している方は、胃がん・大腸がん検診が無料です。

その他	対象者	料 金
肝炎ウイルス検診	過去に受診したことがない方	無 料
エキノコックス症検査	5年間受診していない方	

第22回 標茶町健康まつり

今年もふれあい交流センターで、運動体験や各種測定などを行います。景品が当たるスタンブラリーも実施しますので、ぜひお越しください。

■日時／9月30日(土)、午前10時15分～午後2時(受け付けは午前10時から)

■場所／ふれあい交流センター

- 内容／
- ・各種測定コーナー…体力測定、骨密度測定、血管年齢測定
 - ・体験コーナー…ニュースポーツ、アロマテラピー・ハンドトリートメント、足湯体験
 - ・相談コーナー…健康相談、歯科相談、足と靴の相談
 - ・その他…食生活改善協議会コーナー、保健推進委員会コーナー、地域包括支援センターコーナー(脳年齢測定ほか)、子どもの広場など

※動きやすい服装と上靴をご用意ください。
 ※骨密度、体脂肪測定ははだしで測定します。脱ぎ履きしやすい靴下がお勧めです。
 ※足湯を体験する方は、タオルを持参してください。

■問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係 (☎485-1000)

リレートーク 私の健康法

健康しべちゃ21



▽第45回目

村吉 俊一さん

今回は川上の村吉俊一さんをご紹介します。真夏のような暑さが一段落した7月の下旬、このリレートークの依頼をすると「この数日は朝早くと夕方に畑のことをやって、日中は家の中にいるよ」と言い、快く迎えてくださいました。

標茶生まれの村吉さんは、国鉄マンとして各地で勤務されました。生まれ育った標茶で暮らしたいとの思いから、退職までの10年間は標茶に住宅を構え、釧路へ通勤していたそうです。現職時代はアイスホッケーや野球などのスポーツに親しみ、社交ダンスのレッスンにも励んでいらっしゃいました。今も村吉さんの姿勢が良く、若々しい立ち居振る舞いしているのは、そのためかもしれません。

今の趣味はパークゴルフや釣り、野菜作りだそうです。広大な畑を前に「今年は少し畑を小さくした」と村吉さんはおっしゃいます。野菜作りが趣味の仲間と「野菜クラブ」というグループを作り、メンバー同士でアドバイスしたり、野菜の出来を褒め合ったりしているそうです。収穫した野菜の保管も工夫されており、1年のほとんどを自家栽培の野菜で過ごせるとのことでした。

現職時代は大きな病気もなく勤め上げた村吉さんですが、退職した年にがんの治療を経験されました。遠方の病院での治療でしたが「町の住民健診をきっかけに早期発見できた」と話してくださいました。その経験から、自分の体の異変を放置しないと決めて、早めに受診することを心掛けているそうです。

「特に健康管理をしていない」と言う村吉さんについて、奥さんにも伺ってみました。まず、村吉さんの健康の秘訣は「くよくよしない」こと。がんの治療をしていた時でもいつも前向きなので、奥さんは「鉄人だ」と思ったそうです。そしてもう一つは、若い頃から仲間がいること。確かに村吉さんからは、友人との楽しい話をたくさんお聞きしました。

若い頃は家族でキャンプをするなどアクティブな余暇を過ごしていた村吉さんですが、これからは奥さんと温泉巡りをしたいと話していました。生活を楽しむ気持ちこそが、村吉さんの健康維持の原動力ではないかと感じました。

生活豆知識

気をつけて! 悪質商法の 仕組み(下)



先月号に続き、悪徳商法の主な名称と仕組みを紹介します。「話がうますぎる」と思った時は、家族や知人に相談する、知り合いの業者に確認する、下記

相談窓口にお問い合わせするなど、自己防衛を心掛けましょう。
アポイントメントセールス
「景品が当たった」「旅行に安く行ける」などと販売目的を隠して呼び出し「あなたただけは特別」と有利な条件を強調して、宝石や会員権などを契約させる仕組み。

ネガティブオプション(送りつけ商法)
新聞や雑誌などの商品を一方的に送りつけ、代金を支払わせる仕組み。

資格商法
行政書士や財務・税務などの資格について「受講するだけで資格が取れる」「もうすぐ国家

資格になるから今がチャンス」などと言って執拗に勧誘し、教材を契約させる仕組み。その後別の会社が「契約は継続中」と連絡してきて、再度教材を勧めたり「勧誘電話がかかってこないようにしてあげる」と新しい契約をさせる二次被害もある。

■相談窓口

- ・役場企画財政課商工労働係
(2階⑩番窓口 ☎485-2111内線251)
- ・釧路市消費生活センター
(☎0154-24-3000)
- ・消費者ホットライン
(☎188)

訪問看護師募集



研修制度も充実し、しばらく仕事から離れていた方にも安心して働いていただけます。お気軽にお電話ください!

勤務条件

- ★資格…保健師・看護師、普通自動車免許
- ★勤務地…標茶町
- ★勤務時間…9:00~17:30(要相談)
1日3~6時間程度
- ★給与…時給1,450円
- ★待遇…労災、通勤手当、他詳細は委細面談
- ★休日…土日・国民の祝日および年末年始

勤務地

一般社団法人北海道総合在宅ケア事業団

標茶地域訪問看護ステーション

標茶町ふれあい交流センター1階 ☎485-0783 (担当・小林)



町立病院からのお知らせ

標茶町立病院 電話 485-2135

URL <http://www.town.shibecha.hokkaido.jp/hospital/>

受付診療時間 受付時間／午前の部…午前8時45分～11時 午後の部…午後1時～3時45分
 ※自動再来受付機の稼働時間は午前7～11時、正午～午後3時45分です。
 診療時間／午前9時～午後4時45分

- 全科休診** ●9月20日(水)は、防災訓練のため午後から全科休診となります。
- 内科** ●毎週火曜日・水曜日は、午後休診です。(木曜日・金曜日の午後1～2時は、病棟回診のため診察をお待ちいただいております)
- 外科** ●北大医学部消化器外科Iから1週間または2週間単位で出張医師が担当します。
 ●毎週金曜日の受付時間は、午後3時30分までとなります。
- 産婦人科** ●町立中標津病院から島野敏司医師が担当します。
 ●診療日／月曜日の午後
 ●受付時間／午後1時～3時30分
 ●予約制となっています。受診日の5日前までに来院時または電話で予約してください。
 ※予約がなくても受け付けますが、予約の方を優先します。(救急患者を除く)
- リハビリテーション科** ●予約制となっています。新患の方は、医師の診察後に受診日時を予約します。
- 小児科** ●旭川医大小児科から出張医師が担当します。

☆9月の小児科診療受付時間

	一般診療		予防接種 (事前予約が必要です)
	午前の部 8:45～11:00	午後の部	13:00～14:00
5日(火)	●	診療はありません	●
12日(火)	●		●
19日(火)	●		●
26日(火)	●		●

【予防接種】

- 《小児科／定期接種》 ●麻しん風しん混合・BCG・ヒブ・小児用肺炎球菌・B型肝炎・四種混合・二種混合・日本脳炎・水痘の接種希望者は、小児科診療日の午前11時までに病院へ電話連絡してください。(ワクチンの準備の都合上、お願いします)
- BCG以外の予防接種は、同時接種が可能です。同時接種の詳細は、病院へ問い合わせください。
- 《18～20歳未満の日本脳炎》 ●対象の方で接種を希望する方は、1回目の接種はふれあい交流センターへ、2回目以降の接種は町立病院にそれぞれ1週間前までに申し込みください。
- 《子宮頸がん》 ●定期接種(中学1年～高校1年対象)は、5日前までに病院へ電話連絡してください。
 ●定期接種・任意接種ともに、産婦人科での診療となりますので、上記日程を参照してください。
- 《任意接種》 ●おたふくかぜ、定期接種以外の水痘・65歳以上の肺炎球菌・小児用肺炎球菌・子宮頸がん・麻しん・風しん・麻しん風しん混合は予約が必要となりますので、5日前までに総合受付窓口または電話で申し込みください。

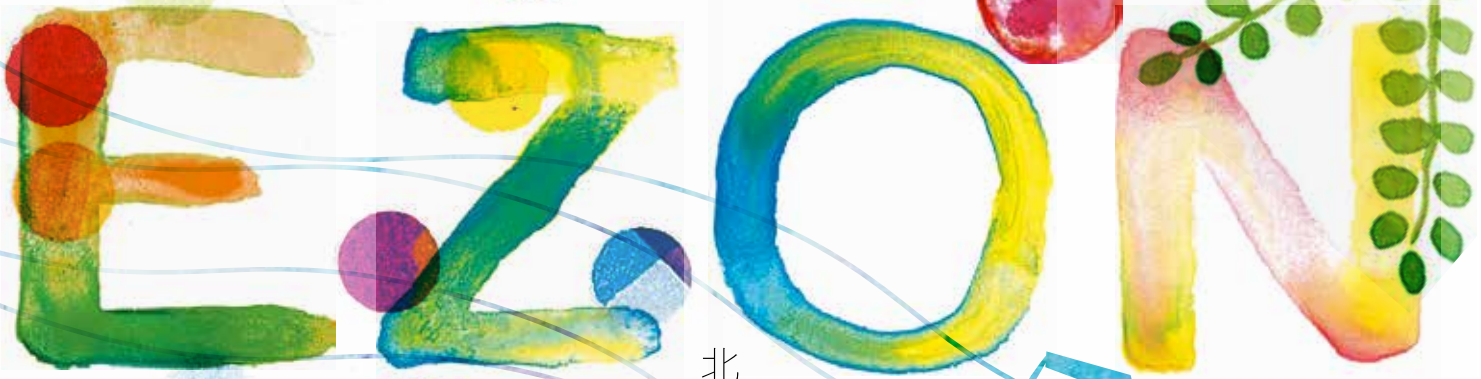
※定期の予防接種についての詳細は、ふれあい交流センター健康推進係(☎485-1000)へ問い合わせください。

【看護部より】

夏にピークを迎える感染症に「伝染性紅斑(リンゴ病)」があります。頬に赤い発疹が出る特徴があり、風邪のような症状が出ることもあります。子どもは症状が比較的軽くほとんど自然に治りますが、大人が感染した場合は、手や足の関節に強い痛みが出る場合があります。熱が出ている時に感染力が強く、赤い発疹が現れるころにはほとんど感染しません。特別な治療薬やワクチンなどはないので、予防には手洗い・うがいが重要です。咳が出る時は口と鼻をティッシュで覆うなどして、人にうつさないよう気を付けましょう。

＝お願い＝ 町立病院は、救急指定病院として24時間体制で診療を行っていますが、医師の負担軽減のためにも、緊急に診断・治療が必要な方を除き、通常時間帯の受診をお願いします。

民謡和楽器バンド エゾ'n



2011年「大切な人と聞きたい民謡」を合言葉に
メンバー全員が生まれ育った北海道を拠点に結成。
Ezo'nが奏でる「和ポップな音楽」は
日本各地で大切に継承されてきた民謡をアレンジし
お爺ちゃん、お婆ちゃん、お子さんからお孫さんまでの
3世代楽しめるコンサートとして
行く先々で評判が高い。

北海道から世界に発信

津軽三味線／民謡歌手／和太鼓



10月1日 **日** **標茶町開発センター 町民ホール**
川上郡標茶町旭2丁目6番1号
開場 13:00 開演 13:30

お問い合わせ：015-485-2111 内線 289（標茶町教育委員会社会教育課社会教育係）
主催：標茶町教育委員会・標茶風太鼓・公益財団法人北海道文化財団 制作：(有) Ezo'n music

入場無料