



※ 特に記載があるものを除いて、会場・詳細は保健センター（若草町 6-1 ☎ 385-5252）です。

各種がん検診・送迎バス検診などは、今月号折込の

## 「江別けんしんだより」をご覧ください。

「江別けんしんだより」には、一年間の各種検診の日程が掲載されています。大切に保管してください。

ご不明な点は保健センター（若草町 6-1）☎ 385-5252 まで。

### ◎ 歯科相談・フッ素塗布

日時・4/8(水)、24(金) 13:15～15:00。

対象・就学前のお子さん。※フッ素は1歳から。

持ち物・母子手帳、歯ブラシ、コップ、タオル。

料金・フッ素 800 円。



### ◎ 4月 献血バスひまわり号巡回日程

| 日 時         | 場 所   |
|-------------|---|
| 7(火)        | 10:00～13:00 王子エテック(株)江別工場(王子1)                            |
|             | 14:30～16:30 友愛記念病院(新栄台46-1)                               |
| 16(木)・17(金) | 10:00～17:00 札幌学院大学(文京台11)<br>※11:00～12:15は昼休みです。          |
| 19(日)       | 9:30～16:30 マックスバリュ 上江別店(上江別442-16)<br>※11:30～12:45は昼休みです。 |
| 24(金)・27(月) | 10:00～17:00 酪農学園大学(文京台緑町582)<br>※11:00～12:15は昼休みです。       |



●当日の輸血用血液の在庫状況によっては、400ml献血のみの受付となります。

### ◎ 平成27年度 高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種は確実な接種機会の確保のための経過措置として、5歳刻みで接種を実施することになっています。

◎対象・次の①または②に該当し、接種を希望する方で、かつ、過去に成人用肺炎球菌ワクチン(23価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチン)の接種を受けたことのない方。①江別市民で次の生年月日に該当する方。【昭和25年4月2日生～昭和26年4月1日生/昭和20年4月2日生～昭和21年4月1日生/昭和15年4月2日生～昭和16年4月1日生/昭和10年4月2日生～昭和11年4月1日生/昭和5年4月2日生～昭和6年4月1日生/大正14年4月2日生～大正15年4月1日生/大正9年4月2日生～大正10年4月1日生/大正4年4月2日生～大正5年4月1日生】②江別市民で接種当日60～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障がいのある方(障害等級1級またはそれに準じる方)

◎接種回数・1回。 ◎接種期間・平成27年4月1日～平成28年3月31日。

◎自己負担額・2,500円。※接種対象者のうち、生活保護世帯または市民税非課税世帯に属する方については、各種証明書類を医療機関に提出することで自己負担を免除します。

接種の受け方、自己負担免除の詳細などにつきましては3月下旬に今年度の接種対象年齢に該当する方(対象者①に該当する方)に個別にご案内を送付していますので、そちらをご覧ください。

詳細・保健センター管理係 ☎ 391-8036

### 休日・祝日当番病・医院(救急・急病)

【診療時間】内科・小児科 9:00～17:00/外科系 9:00～翌朝 9:00 (■印の医療機関は診療時間が異なります。)

※都合により変更される場合があります。新聞紙上または北海道救急医療情報案内センター(☎ 0120-20-8699、携帯電話からは011-221-8699)、江別市消防本部(☎ 382-5453)、江別医師会のホームページでご確認ください。

| 月/日  | 内科・小児科   | 外科系  |
|--|--|--|
| 4/5(日)   | <input type="checkbox"/> 高橋内科医院(内科のみ) 大麻扇町3-7 ☎ 386-5222<br><input type="checkbox"/> 松尾こどもクリニック 高砂町25-11 江別ゲイカビル3階 ☎ 384-8819          | <input type="checkbox"/> 溪和会江別病院 野幌代々木町81-6 ☎ 382-1111 |
| 12(日)  | ■ゆきざさ循環器内科 野幌屯田町23-19 ☎ 384-1000 (診療時間 8:30～17:00)   | <input type="checkbox"/> 江別谷藤病院 幸町22 ☎ 382-5111        |
| 19(日)  | <input type="checkbox"/> 江別循環器(内科のみ) 中央町1-1 ☎ 389-0810<br>■江別市立病院(小児科のみ) 若草町6 ☎ 382-5151 (診療時間 8:30～17:00)                             | ■江別市立病院 若草町6 ☎ 382-5151 (診療時間 8:30～翌朝8:30)             |
| 26(日)  | <input type="checkbox"/> ささなみ内科クリニック 野幌町66-2 ☎ 382-3373  | <input type="checkbox"/> 江別谷藤病院 幸町22 ☎ 382-5111        |
| 29(水・祝)  | <input type="checkbox"/> 高橋内科医院三番通クリニック(内科のみ) 大麻ひかり町32-1 ☎ 387-7788<br><input type="checkbox"/> おおめま小児科 東野幌本町7-5 セイメイのつぼろ2階 ☎ 385-6782 | <input type="checkbox"/> 江別谷藤病院 幸町22 ☎ 382-5111        |
| 5/3(日)   | <input type="checkbox"/> 友愛記念病院(内科のみ) 新栄台46-1 ☎ 383-4124<br><input type="checkbox"/> あずま子ども家庭クリニック(小児科のみ) 野幌住吉町25-10 ☎ 385-2500        | <input type="checkbox"/> 溪和会江別病院 野幌代々木町81-6 ☎ 382-1111 |
| 4(月・祝)   | <input type="checkbox"/> アウル内科クリニック 東野幌本町2-18 ☎ 383-3456   | <input type="checkbox"/> 野幌病院 野幌町53 ☎ 382-3483         |
| 5(火・祝)   | <input type="checkbox"/> 野幌病院(内科のみ) 野幌町53 ☎ 382-3483<br>■とがし小児科 野幌松並町25-2 ☎ 385-0150 (診療時間 8:30～16:00)                                 | <input type="checkbox"/> 溪和会江別病院 野幌代々木町81-6 ☎ 382-1111 |
| 6(水・祝)   | <input type="checkbox"/> たぐち内科クリニック 元町21-12 ☎ 389-7855   | <input type="checkbox"/> 江別谷藤病院 幸町22 ☎ 382-5111        |
| ●産婦人科救急夜間相談 ☎ 622-3299【さんぶきゅうきゅう】 札幌市産婦人科救急電話相談(年間全日対応 19:00～翌朝7:00)             |  |  |
| ●江別市夜間急病センター ☎ 391-0022(錦町14-5) 内科・小児科(年中無休) 診療時間 19:00～翌朝7:00 受付時間 18:30～翌朝6:30 |  |  |

詳細 環境課自然環境担当 ☎ 381-1046

こうして作った肥料は、土中の微生物などに分解されてはじめて肥料としての効果が出ます。効用は緩やかで、少し多めに与えても植物に負担をかけるので安心して使用できます。生ごみ堆肥はごみの減量化につながりますので、積極的に活用したいものです。

コンポストがない場合は、ポリバケツや発泡スチロールの底に穴をあけて庭の隅に埋めます。その中にピートモス、燻炭(土壌改良剤)を容器の4分目程度まで入れ、さらに米ぬか、油粕を加えてよく混ぜます。ここに水切りをした生ごみを毎日500g程度入れ、その度、かき混ぜます。生ごみを入れたりかき混ぜる時以外はふたを閉めておくてください。全体に固まりが多くなればたついた状態になったら生ごみの投入を止めて、さらに1週間程度、かき混ぜ続けます。その後、同量の土を入れて1か月位寝かすと堆肥の完成となります。

生ごみを肥料として利用したいのですが、そのまま土に埋めてよいでしょうか？

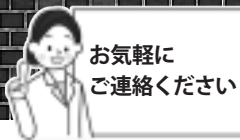
生ごみをそのまま庭木や草花のそばに埋めると、土の中で生ごみが発酵・腐敗する時に発生する熱やガスで植物の根が傷んでしまい、枯れる原因となります。肥料として利用する場合は、あらかじめ、コンポストなどで十分に発酵(完熟)させてから使ってください。

緑の相談 Q&A

生ごみの堆肥化

生ごみを肥料として利用したいのですが、そのまま土に埋めてよいでしょうか？

生ごみをそのまま庭木や草花のそばに埋めると、土の中で生ごみが発酵・腐敗する時に発生する熱やガスで植物の根が傷んでしまい、枯れる原因となります。肥料として利用する場合は、あらかじめ、コンポストなどで十分に発酵(完熟)させてから使ってください。



# 無料相談窓口

※ 祝日は休みます。

## 暮らし



- **一般相談**：日常の悩みや困りごとについて助言、専門機関を紹介します。月～金曜日 8:45～17:15 市民相談所 ☎ 381-1021
- **税務相談**（要予約）：税理士が税金全般の相談を受けます。4/15（水）、5/20（水）13:00～16:00 市民税課 ☎ 381-1012 ※前月の1日から予約受付。
- **家庭生活悩みごと相談**：家族関係・対人関係・子育て・思春期など。月曜日 10:00～15:00 総合社会福祉センター ☎ 385-1234、水曜日 10:00～15:00 にこにこ相談室 ☎ 389-7830（総合社会福祉センター内）、木曜日 10:00～15:00 市役所大麻出張所 ☎ 382-4855
- **悩みごとテレホン相談**：家庭生活の諸問題について、電話で相談ください。火・金曜日 10:00～15:00 総合社会福祉センター ☎ 389-7830
- **消費生活相談**：消費生活の苦情や相談など。月～木曜日 9:30～16:30 金曜日 10:00～16:00 市役所第二別館 2階江別消費者協会 ☎ 381-1026 金曜日 10:00～16:00 市役所大麻出張所 江別消費者協会 ☎ 382-4855

## 健康

- **心の健康相談**（要予約）：精神科医師・保健師が相談を受けます。4/16（木）13:30～16:00 江別保健所 ☎ 383-2111 ※精神科受診歴のある方は要相談、前日 12:00 まで予約受付。
- **女性の健康相談**（要予約）：妊娠・出産・子育て・不妊・更年期など女性特有の悩みについて保健師が相談を受けます。4/14（火）13:30～15:30 江別保健所 ☎ 383-2111 ※前日 16:00 まで予約受付。秘密厳守。
- **親子健康相談**：4/15（水）9:30～11:00 保健センター ☎ 385-5252

● **へるすあっぷ相談**（要予約）：生活習慣病予防相談・栄養相談。4/13、20、27 いずれも月曜日 10:00～12:00 保健センター ☎ 385-5252

● **こころと体の健康相談**：保健師・栄養士が相談を受けます。月～金曜日 9:00～17:00 保健センター ☎ 385-5252

## 子育て・教育



● **乳幼児の子育て相談**：電話、来園、訪問で相談を受けます。月～金曜日 9:00～17:00 子育て支援センターすくすく ☎ 381-1714

● **子どもの発達相談**：子どもの発達について相談を受けます。月～金曜日 8:45～17:15 子ども発達支援センター ☎ 385-1015

● **子育てテレホン相談**：しつけ、思春期問題、親子関係などについて電話で相談を受けます。月～金曜日 10:00～12:00 相談室（教育委員会内） ☎ 384-7005

● **家庭児童相談**：18歳未満の子育ての悩み、虐待、養育上困難な生活の悩み。月～金曜日 9:00～17:00 子育て支援課 ☎ 381-1236

● **ひとり親・家庭相談**：ひとり親家庭の生活における悩みの相談、DV相談。月～金曜日 9:00～17:00 子育て支援課 ☎ 381-1236

● **教育相談**（面談・要予約）：臨床心理士（スクールカウンセラー）がいじめや不登校などの悩み相談を受けます。4/21（火）、28（火）。10:00～12:00 少年指導センター（青年センター2階サークル室3） ☎ 384-7830

● **いじめ・不登校相談**：さまざまな教育相談を電話で受付。月～金曜日 10:00～17:00 少年指導センター ☎ 382-4044

● **子ども電話相談**：子どもの悩み事や心配事についてお電話ください。月～金曜日 10:00～17:00 少年指導センター ☎ 384-7830

● **ヤングテレホン**：青少年の悩みごとや非行問題など。月～金曜日 13:00～17:00 相談室（教育委員会内） ☎ 383-8009

## 福祉

● **認知症の悩みごと相談**：江別認知症の人の家族を支える会が電話・面談にて相談を受けます。水・木曜日 10:00～15:00 いきいきセンターさわかち ☎ 387-5657。木曜日 10:00～15:00 総合社会福祉センター ☎ 389-7830

● **高齢者総合相談**：月～土曜日 8:45～17:15 江別第一地域包括支援センター ☎ 389-4144 月～金曜日 8:30～17:30、土曜日 8:30～12:30 江別第二地域包括支援センター ☎ 389-5420。月～土曜日 9:00～17:40 野幌第一地域包括支援センター ☎ 381-2940、月～金曜日 8:30～17:00、土曜日 8:30～12:30 大麻第一地域包括支援センター ☎ 388-5100

● **精神障がい回復者生活相談**：月～金曜日 10:00～15:00 あすか就労継続支援施設 ☎ 382-0660

● **障がい福祉相談**：障がいに関することなら何でも。月～金曜日 8:45～17:15 障がい者支援センター ☎ 802-5004



## 行政・法律

● **法律相談**（要予約）：弁護士が法律に関する相談を受けます。4/9（木）、23（木）13:00～15:00 市民相談所 ☎ 381-1021 ※申込は、月初め平日初日 8:45 から電話で。各相談日先着5名。

● **人権相談**：いじめや差別、嫌がらせなど人権侵害にあたること。4/16（木）13:00～15:00 市民相談所 ☎ 381-1021

● **行政相談**：行政に関する意見や要望。4/23（木）13:00～15:00 市民相談所 ☎ 381-1021。※当日随時受付

## その他

● **犯罪被害者支援**：専門のカウンセラーを斡旋します。月～金曜日 9:00～17:15 市民生活課 ☎ 381-1093 ※秘密厳守。



江別市立病院 今どきの養生ばなし No.264

## 大腸内視鏡検査について

消化器科部長 西園 一郎

一般に大腸カメラと言われる大腸内視鏡検査とは、どんな検査をイメージするでしょうか？以前は、太くて硬い内視鏡をレントゲンで確認しながら大腸へ押し込んでいくという、苦痛を伴う検査であったようです。現在では、内視鏡の器械そのものも細くて柔らかくなり、検査の技術も進歩したため、比較的楽に検査が受けられるようになりました。

実際の検査では、当日、下剤を2ℓ飲み、便を出しきってから検査に臨みます。肛門から内視鏡を挿入し、大腸の一番奥まで内視鏡を進め、大腸の中を観察していきます。病変が見つかった場合、NBI 拡大機能や病理組織検査などを用いてさらに詳細に調べることがあります。

大腸内視鏡で最も見つかる頻度が高いのは、大腸ポリープです。治療が必要かどうかはポリープの大きさや形態により決ま

ります。また、大腸がんが見つかることもあります。近年、食事の欧米化などに伴い、大腸がんは増加傾向です。その他、潰瘍性大腸炎などの炎症性腸疾患などが診断されることもあります。

治療が必要な大腸ポリープが見つかった場合、入院して内視鏡治療を行います。大腸がんが見つかった場合は、病理組織検査やCTなどを行い、適切な治療方法を決定していきます。

最近、一部の病院では、大腸カプセル内視鏡など最新の検査も行っています（当院では行っていません）。カプセル内視鏡は内視鏡よりさらに負担の軽い検査ですが、検査の精度という点からはまだまだ大腸内視鏡に一日の長があるのが現状です。

当院では、検査の苦痛を最小限にするため積極的に鎮痛薬を投与しています。また、経験豊富な内視鏡専門医を中心に、質の高い検査を行うため、技術の向上を心がけています。大腸がん検診で便潜血陽性を指摘された方、下痢や便秘などの便通異常が続く方、排便時の血便を自覚されている方などは、大腸内視鏡を一度受けてみることをお勧めします。検査をご希望の方は、お気軽に消化器科外来を受診してください。