

9/22

Walkino  
健康づくりのきっかけに参加してみませんか?

# ウォーキング大会in江別



保健センターでは、

ウォーキン

グの楽し

さやウォ

ーキング

を始める

きっかけづくり

にと市民を対象にウォ

ーキング大会を開催します。

健康を維持するためには、

自分の体力に合った無理のな

い運動の継続が大切ですが、

このウォーキングは、特別な

テクニクや運動神経を必要

とせず、自分にあつたペース

で行えるため、

幅広い年齢層にお勧

めできる運動です。

参加者全員に歯ブラシセッ

ト、ウォーキングマップをプ

レゼント。お楽しみ抽選会も

あります。

秋の訪れを感じながら一緒

に歩きませんか？

■日時／9月22日(土)

10時～12時(受付9時40分

から。小雨決行、悪天候の場合

は中止)

■集合場所／青年センター

■コース／四季のみち周辺の

2キロコース、5キロコース

■定員／200名(先着順)

9/8・9/9

## 使用済み 小型家電を 回収します



使用済み小型家電の無料回収を行います。小型家電にはレアメタル(希少金属)などが含まれ、貴重な資源となっています。

日時／9月8日(土)・9日(日)のいずれも9時30分～16時30分。

会場／旭川ガス(株)江別支社ショールーム(野幌末広町38-2)ガス展2012 in 江別の「使用済み小型家電回収コーナー」。

### ●回収するもの

デジタルカメラ、ビデオカメラ、携帯音楽プレーヤー、小型DVDプレーヤー、電子手帳、電子辞書、電卓、ゲーム機、携帯電話、電話機(子機含む)、家庭用ファクシミリ、カーナビ、携帯ラジオ、トランシーバー、各種付属品(アダプター、接続コード、通信ケーブル、リモコン、充電機器、イヤホン)など。

### ●回収しないもの

テレビ、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、衣類乾燥機、エアコン、パソコン、ワープロなどやメモリカード・CD・DVDなどの記録媒体。

【詳細】 減量推進課 ☎ 383-4211

### ●分別の手引き配布場所

市役所本庁舎案内窓口(高砂

■申込方法／9月7日(金)から9月18日(火)までに保健センターへ直接申し込むか、電話(平日8時45分～17時15分)またはファクスで申し込みください。

ファクスの方はお名前、生年月日、電話番号、希望のコース(2キロまたは5キロ)を記入してください。

年月日、電話番号、希望のコース(2キロまたは5キロ)を記入してください。

年月日、電話番号、希望のコース(2キロまたは5キロ)を記入してください。

年月日、電話番号、希望のコース(2キロまたは5キロ)を記入してください。

年月日、電話番号、希望のコース(2キロまたは5キロ)を記入してください。

年月日、電話番号、希望のコース(2キロまたは5キロ)を記入してください。

年月日、電話番号、希望のコース(2キロまたは5キロ)を記入してください。

年月日、電話番号、希望のコース(2キロまたは5キロ)を記入してください。

年月日、電話番号、希望のコース(2キロまたは5キロ)を記入してください。

年月日、電話番号、希望のコース(2キロまたは5キロ)を記入してください。

年月日、電話番号、希望のコース(2キロまたは5キロ)を記入してください。

年月日、電話番号、希望のコース(2キロまたは5キロ)を記入してください。

年月日、電話番号、希望のコース(2キロまたは5キロ)を記入してください。

年月日、電話番号、希望のコース(2キロまたは5キロ)を記入してください。

年月日、電話番号、希望のコース(2キロまたは5キロ)を記入してください。

年月日、電話番号、希望のコース(2キロまたは5キロ)を記入してください。

年月日、電話番号、希望のコース(2キロまたは5キロ)を記入してください。

年月日、電話番号、希望のコース(2キロまたは5キロ)を記入してください。

年月日、電話番号、希望のコース(2キロまたは5キロ)を記入してください。

年月日、電話番号、希望のコース(2キロまたは5キロ)を記入してください。

年月日、電話番号、希望のコース(2キロまたは5キロ)を記入してください。

年月日、電話番号、希望のコース(2キロまたは5キロ)を記入してください。

年月日、電話番号、希望のコース(2キロまたは5キロ)を記入してください。

年月日、電話番号、希望のコース(2キロまたは5キロ)を記入してください。

年月日、電話番号、希望のコース(2キロまたは5キロ)を記入してください。

年月日、電話番号、希望のコース(2キロまたは5キロ)を記入してください。

年月日、電話番号、希望のコース(2キロまたは5キロ)を記入してください。

年月日、電話番号、希望のコース(2キロまたは5キロ)を記入してください。

■参加費／100円(小学生以下無料ですが保護者同伴)当日持参。

■持ち物／飲み物(水・お茶など)、履き慣れた靴、歩きやすい服装、帽子、汗拭きタオル。

【詳細】 保健センター ☎ 385-5252 FAX 385-8130

【詳細】 保健センター ☎ 385-5252 FAX 385-8130

【詳細】 保健センター ☎ 385-5252 FAX 385-8130

【詳細】 保健センター ☎ 385-5252 FAX 385-8130

【詳細】 保健センター ☎ 385-5252 FAX 385-8130

【詳細】 保健センター ☎ 385-5252 FAX 385-8130

【詳細】 保健センター ☎ 385-5252 FAX 385-8130

【詳細】 保健センター ☎ 385-5252 FAX 385-8130

【詳細】 保健センター ☎ 385-5252 FAX 385-8130

【詳細】 保健センター ☎ 385-5252 FAX 385-8130

【詳細】 保健センター ☎ 385-5252 FAX 385-8130

【詳細】 保健センター ☎ 385-5252 FAX 385-8130

【詳細】 保健センター ☎ 385-5252 FAX 385-8130

【詳細】 保健センター ☎ 385-5252 FAX 385-8130

【詳細】 保健センター ☎ 385-5252 FAX 385-8130

【詳細】 保健センター ☎ 385-5252 FAX 385-8130

【詳細】 保健センター ☎ 385-5252 FAX 385-8130

【詳細】 保健センター ☎ 385-5252 FAX 385-8130

【詳細】 保健センター ☎ 385-5252 FAX 385-8130

【詳細】 保健センター ☎ 385-5252 FAX 385-8130

【詳細】 保健センター ☎ 385-5252 FAX 385-8130

【詳細】 保健センター ☎ 385-5252 FAX 385-8130

【詳細】 保健センター ☎ 385-5252 FAX 385-8130

【詳細】 保健センター ☎ 385-5252 FAX 385-8130

【詳細】 保健センター ☎ 385-5252 FAX 385-8130

【詳細】 保健センター ☎ 385-5252 FAX 385-8130

【詳細】 保健センター ☎ 385-5252 FAX 385-8130

【詳細】 減量推進課 ☎ 383-4211

【詳細】 減量推進課 ☎ 383-4211

市立病院

職員募集

申込・詳細 市立病院管理課  
課総務係 ☎ 382・5151 内線 2006

部) または市立病院管理課 ☎ 382・5151 内線 2002

上手な医者のかかり方講座 I

医師育成サポーター制度

「地域で医師を育てる」とは

日時 / 9月22日(土) 10時30分  
12時。参加無料、直接会場へ。

講師 / 千葉県立東金病院長 平井愛山氏。

会場 / 市民活動センターあ  
い大会議室(野幌町10・1イ  
オンタウン2階)。

別)の会 ☎ 387・9588 (諏訪



糖尿病教室

ドクター・理学療法士などによる  
わかりやすい糖尿病の教室を開  
いています。いずれも市立病院2階  
講義室で15時~16時。  
☎ 382・5151 内線 6821

うちエコ診断  
しませんか?



節電法を個別に伝授

● 申込方法 / 9月10日(月)から  
電話で申し込みください。後  
日、事務局から事前調査票が  
送付されますので、記入後に  
郵送していただき、診断日に  
調査票に基づいて診断、解説  
を行います。受診時間は1家  
庭50分程度を予定。

● 診断日と会場 / ① 10月25日  
(木) 江別市民活動センター(イ  
オンタウン江別2階)。② 10  
月30日(火) 大麻公民館。

● 申込先 / (財)北海道環境財団  
☎ 218・7811 (受付時間 10  
時~18時) 「うちエコ診断」  
担当へ。

☎ 381・1019 (詳細) 同財団または環境課

過活動膀胱を伴う  
前立腺肥大症

泌尿器科主任部長 佐藤 聡秋

我慢しがたい強い尿意が突然に起こり、トイレが  
近くなり、漏らしてしまうこともあるのが過活動膀  
胱です。

男女とも同じくらいで加齢とともに多くなります  
が、50~60歳代では男性が少し多くなります。  
これは、前立腺肥大症の方の約半数が過活動膀胱を  
合併するからです。

前立腺肥大症では、前立腺の腫れにより尿道が圧  
迫されて尿が出づらいつ尿症状が生じますが、これ  
が原因で膀胱にいろいろな変化が起こり、蓄尿症状  
と言われる過活動膀胱の症状も生じることが多いの  
です。

前立腺肥大症には閉塞を和らげるα1遮断薬が  
有効ですが、過活動膀胱には膀胱の収縮を抑えるよ  
うな抗コリン薬が有効です。

そこで問題になるのが、排尿症状よりも蓄尿症状  
の方が苦痛に感じる方が少なくないことから、高齢  
男性が蓄尿症状を訴えた場合、前立腺肥大症による  
閉塞が多いのにもかかわらず、抗コリン薬のみを開  
始した場合、排尿障害が強くなってしまふ危険があ  
ることです。

α1遮断薬は、比較的早期に排尿症状が改善され、  
副作用が比較的少ない薬です。さらに、閉塞を和ら  
げることと、詳細は不明ですが膀胱そのものにも作  
用することで、過活動膀胱を抑えることができるこ  
とから、α1遮断薬のみでも排尿症状と同じくらい  
に蓄尿症状が改善されます。

そのため、高齢男性の場合は、蓄尿症状が強い場  
合でも、α1遮断薬を先に開始することが安全で  
有効なのです。トイレが近いのに尿が出やすくなる  
薬なんて変だ、と思わないでください。

α1遮断薬のみでは蓄尿症状が十分に改善しない  
場合に、抗コリン薬を慎重に併用することは比較的  
安全です。また、過活動膀胱には、発売されて約1  
年しか経っていない薬ですが、抗コリン薬とは作用  
が異なるβ3作動薬もあります。この薬は、抗コ  
リン薬のような口内乾燥や排尿障害が起こりにくい  
ことが期待されています。