

●各種がん検診、送迎バス検診などは、「広報えべつ4月号」折込の「江別けんしんだより」をご覧ください。保健センター・検診専用ダイヤル ☎ 385-5225 まで。

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

◎ 歯科相談・フッ素塗布

日時・9月9日(水)、25日(金) 13:15～15:00。

対象・就学前のお子さん。

※フッ素は1歳から。(フッ素 800円)

持ち物・母子手帳、歯ブラシ、コップ、タオル。



◎ エキノコックス検診

日時・9月17日(木)、18日(金) 6:30～10:30。20日(日) 8:00～10:30。

※20日はレディースデーのため、女性のみ。

対象・小学3年生以上の市民。過去に異常なしの方の検診は5年に1度。無料。

◎ 9月 献血バスひまわり号巡回日程



日 時	場 所
4(金)	9:00～10:00 石狩 NOSAI (篠津 401-4)
	10:30～12:00 (株)菊水 (工栄町 19-6)
	13:30～16:30 江別市水道庁舎 (萩ヶ岡 1)
6(日)	マックスバリュ上江別店 (上江別 442-16) ※12:00～13:30 は昼休み

※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。

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
9/6(日)	□野幌病院 (内科のみ) 野幌町 53 ☎ 382-3483 □おおあさ鈴木ファミリークリニック 大麻扇町 3 ☎ 386-5303	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
13(日)	■むらかみ内科クリニック 大麻新町 7-6 ☎ 387-1555 (診療時間 8:30～17:00)	□江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
20(日)	■江別市立病院 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)
21(月・祝)	□内科循環器科白樺通りクリニック (内科のみ) 野幌若葉町 40-11 ☎ 383-7111 □ウルトラ内科小児科クリニック (小児科のみ) 大麻栄町 11-9 ☎ 688-8801	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
22(火・休)	□ささなみ内科クリニック 野幌町 66-2 ☎ 382-3373	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
23(水・祝)	□高橋内科医院 (内科のみ) 大麻扇町 3-7 ☎ 386-5222 □松尾こどもクリニック 高砂町 25-11 江別メディアビル3階 ☎ 384-8819	□江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
27(日)	□アウル内科クリニック 東野幌本町 2-18 ☎ 383-3456	□江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
10/4(日)	□江別谷藤病院 (内科のみ) 幸町 22 ☎ 382-5111 □よしなりこどもクリニック 上江別東町 44-17 ☎ 391-4470	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
●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		



江別市立病院 今どきの養生ばなし No. 269

COPD (シー・オー・ピー・ティ)

総合内科部長 二川原 真治

江別市立病院では7月1日より敷地内禁煙が実施されました。そこで今回はCOPDという病気をとりあげたいと思います。

COPDは慢性閉塞性肺疾患を英語で言ったときの頭文字をとったものです。ですが、日本語で言われてもどんな病気かわかりづらいのが実情でしょう。簡単に説明するならば、たばこの煙の粒子によって刺激を受けた肺が長い歳月をかけて少しずつ壊れていく病気、それがCOPDです。

この病気は、初期にはまったく症状がありません。年月をかけて肺が壊れていき、それに伴って肺の酸素を取り込む能力が低下していきます。ある程度進行したところでようやく息切れ症状が現れます。しかし進行が緩やかなために、体が低酸素状態になっても自覚症状に乏しいということは珍

しくありません。また、息切れ症状がある日突然やってくることもあります。若い頃はなんとでもなかったのに、ある日や境に急に息切れ症状が強くなった、ということもよくあるのです。

この病気の原因は喫煙であることは明らかなので、治療の原則は禁煙です。では、禁煙すればこの病気は治るのか。残念ながら治りません。吸入薬や内服薬、酸素療法といった治療法もありますが、これらで肺の修復はできません。一度壊された肺は元通りにはならないのです。喫煙をしない人も年を重ねれば呼吸の機能は落ちていきます。ここで言う呼吸の機能というのは主に息を吐き出す勢いと考えてください。ある時点で禁煙してもそこから呼吸の機能は年々落ちていきますから、喫煙歴のある人は将来的に息切れ症状に悩まされる可能性があるのです。

しかし、禁煙は症状の発現を遅らせるのには非常に有効です。たばこ愛好家のみならず、どうでしょう。この機会に禁煙に挑戦してみたいはかがですか。

無料相談窓口

※ 祝日は休みます。

暮らし

▶ 税務相談 (要予約) :

9/16 (水)、10/21 (水) 13:00 ~ 16:00
市民税課 ☎ 381-1012

※ 予約は前月の1日から受付。

▶ 一般相談 : 月~金曜日 8:45 ~ 17:15 市民相談所 ☎ 381-1021

▶ 家庭生活悩みごと相談 : 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 : 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 : 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) : 9/10 (木) 13:30 ~ 16:00 江別保健所 ☎ 383-2111 ※ 予約は前日 12:00 までに。精神科受診歴のある方は要相談。

▶ 女性の健康相談 (要予約) : 9/8 (火) 13:30 ~ 15:30 江別保健所 ☎ 383-2111

※ 予約は前日 16:00 までに。秘密厳守。

▶ へるすあつぷ (生活習慣病予防) 相談 (要予約) : 9/7、14、28、10/5 いずれも月曜日 10:00 ~ 12:00 保健センター ☎ 385-5252

▶ 親子健康相談 : 9/16 (水) 9:30 ~ 11:00 保健センター ☎ 385-5252

▶ ところと体の健康相談 : 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 :

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 : 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 : 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 : 月~金曜日 9:00 ~ 17:00 子育て支援課 ☎ 381-1236

▶ ひとり親・家庭相談 : 月~金曜日 9:00 ~ 17:00 子育て支援課 ☎ 381-1236

▶ 教育相談 (要予約) : 9/1 (火)、29 (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 : 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 : 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 : 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 :

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 : 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) :

9/10 (木)、24 (木) 13:00 ~ 15:00 市民相談所 ☎ 381-1021

※ 申込は、月初め平日初日 8:45 から電話で受付。各相談日先着5名。

▶ 人権相談 : 9/17 (木) 13:00 ~ 15:00 市民相談所 ☎ 381-1021

▶ 行政相談 : 9/24 (木) 13:00 ~ 15:00 市民相談所 ☎ 381-1021。※ 当日随時受付



その他

▶ 若者就労相談 (要予約) : 1日4人まで。9/11、18、25、10/2 いずれも金曜日。10:00 ~ 16:00 野幌公民館。申込・詳細・若見沢地域若者サポートステーション ☎ 0126-25-0601

▶ 犯罪被害者相談 : 月~金曜日 8:45 ~ 17:15 市民生活課 ☎ 381-1093。※ 秘密厳守

9月11日は「警察相談の日」

警察では、身の回りにおける出来事や生活の安全などに関する幅広い相談に応じています。

緊急の事件・事故以外の相談、要望・意見、苦情などは、

☆警察本部相談センター☆

24時間受付専用ダイヤル # 9110

電子メールでの要望・意見は、道警ホームページ <http://www.police.pref.hokkaido.lg.jp>

S 江別警察署 011-382-0110 番 S



こころの健康と法律相談会 (無料)

多重債務などの経済問題にお悩みで夜眠れない、仕事を手につかないなど不安をお持ちの方を対象に司法書士による相談会を開催します。

日時 : 9月10日(木)・12月17日(木)・平成28年3月10日(木) 13時30分~16時

※ 各回、前日12時までに申込み。

会場 : 江別保健所 (錦町4-1)

詳細・江別保健所 ☎ 383-2111



平成27年度入校前適性相談 (無料)

国立北海道障害者職業能力開発校では、求職中の障がい者(応募希望者)の入校前適性相談を実施します。詳しくは、当校または最寄りの公共職業安定所までお問い合わせください。

実施期間 : 平成28年3月11日(金)まで

詳細・国立北海道障害者職業能力開発校 (砂川市焼山60) ☎ 0125-52-2774

風しん抗体検査料を助成します

北海道では、先天性風しん症候群の予防を目的として、妊娠を希望する出産経験のない女性などを対象に、風しん抗体検査料を助成します。

● 助成金額 (限度額) : EIA法・6,690円 / HI法・5,250円
どちらかの検査方法により1回の助成。

● 実施期間 : 8月3日(月)~平成28年3月10日(木)

● 申請方法 : 北海道風しん抗体検査事業補助金交付申請書と領収書、住所を証明する書類の写し(健康保険証、運転免許証、はがきなどのコピー)を持って住所地の保健所に提出。

● 提出期限 : 平成28年3月15日(火) 必着。

協力医療機関については北海道のホームページ、または最寄りの保健所へお問い合わせください。

詳細・江別保健所 ☎ 383-2111

高齢者・障害者の人権あんしん相談 (無料)

高齢者や障がい者に対する虐待・嫌がらせなど人権に関する悩みや心配ごとに、法務局職員、人権擁護委員が対応します。秘密厳守。お気軽にご相談ください。

みんなの人権110

ぜろぜろみんなのひやくとおぼん

☎ 0570-003-110 (全国共通人権相談ダイヤル)

相談時間 : 9月7日(月)~11日(金) 8時30分~19時
9月12日(土)・13日(日) 10時~17時