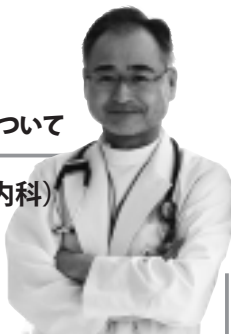




風邪のせきについて

副院長 (総合内科)
阿部 昌彦



風邪シーズンの真っ盛りです。かかったときに皆さんはどうしていますか？寝る、医療機関を受診する、市販薬を飲む、自身の風邪対処法を行うなどさまざまでしょう。

古今東西、風邪を治す根本治療はありません。風邪薬のコマーシャルも「風邪の諸症状の緩和」をうたっており、治す薬ではありません。とはいえ対症療法も、あまり効果は得られないようです。昨年そんなメタアナリシス（多くの研究結果を統計学的に処理する研究方法）が世界的権威のある医学誌に発表されました。風邪のせきに効く治療法として現時点で明らかに効果が証明されるものは何一つないというものです。

安眠できず、喉や胸が痛くなり体力も消耗する厄介なせき。私もせき止めや風邪薬を処方しますが、この研究結果からは患者さんが満足するより、私自身が処方し治療した満足感を得ているだけのようでもあります。すでに米国胸部医学会は「風邪によるせきを抑えるために市販のせき止めや風邪薬を飲むことは推奨されない」という見解を発表しています。強いせき止めは一見効果があるようですが、副作用も強く、依存性もあるのでこのような声明が出されました。

抗生剤についても、風邪のせき（ウイルス性急性気管支炎）には抗生剤を処方しないようにという医師への注意勧告が、昨年、厚生労働省から出ています。皆さん方も医師に抗生剤を頼まないようにしましょう。

それでは、風邪のせきには、どうしたら良いでしょうか？恐らく自分なりに効くと感じることをするのが良いでしょう。ですが、せきが2週間以上続いたり、身体がガタガタ震える、熱が続く、ゼーゼーする、息が苦しい、胸が痛い、血痰が出る、などの症状があるときは、早く病院を受診してください。

● 糖尿病教室

糖尿病の分かりやすいお話。どなたでも参加できます。申込不要、直接市立病院2階講義室へ。無料

●3月14日(水) 15:00～16:00 糖尿病と合併症（二川原総合内科医師）、トークコーナー「糖尿病に関する簡単なクイズなどを交えてのお話・情報交換」

●3月28日(水) 15:00～16:00 インスリン 使い方のポイント（小松薬剤師）、糖尿病の検査値の読み方（昆検査技師）

詳細 市立病院診療技術部栄養科 ☎ 382-5151（内線 6821）



● 高齢者肺炎球菌ワクチン

対象 江別市民で以下の生年月日に該当する方

昭和27年4月2日～28年4月1日生	昭和22年4月2日～23年4月1日生
昭和17年4月2日～18年4月1日生	昭和12年4月2日～13年4月1日生
昭和7年4月2日～8年4月1日生	昭和2年4月2日～3年4月1日生
大正11年4月2日～12年4月1日生	大正6年4月2日～7年4月1日生

接種期間 平成29年度、経過措置対象者の方の接種期間は、平成30年3月31日(土)までです。※期間経過後は任意接種となり、全額自己負担となりますのでご注意ください。詳細は、昨年4月にお送りした案内をご覧ください。転入その他の事情により案内がお手元がない方は保健センター管理係（☎ 391-8036）までご連絡ください。

● ゲートキーパー研修会 気づいて知って対処する心の健康

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげ、見守る人です。家族、同僚、仲間など悩んでいる人の身近な方が、「最近様子変だな」と気づいて、声をかけ、話を聴くことができるようにゲートキーパーの研修会を行います。



ご参加をお待ちしています。

講師 北海道医療大学心理科学部 富家 直明^{とみいえ ただあき}教授

日時 3月17日(土) 13:30～15:30 要予約3月9日(金)まで 定員40名

会場 保健センター3階会議室

詳細 保健センター ☎ 385-5252

● 健康セミナー 最近のがんの傾向と検診の必要性

どなたでも参加できますので、お気軽にご参加ください。

申込不要、直接会場へ。無料

講師 がん化学療法認定看護師 三浦 佐夜副看護師長

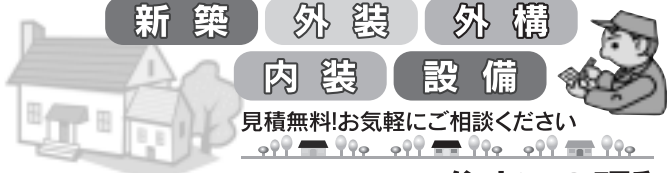
日時 3月27日(火) 11:00～11:45

会場 市立病院2階講義室

詳細 市立病院看護管理室 ☎ 382-5151（内線 2107）

住み替え(リフォーム)の事ならお任せください

新築 外装 外構
内装 設備



011-384-0288

株式会社 住まいの昭和
江別市野幌末広町32-4

相続・遺言・成年後見・不動産
会社・法人登記・空き家予防(信託)

黒壁健 司法書士事務所

お気軽にご相談下さい

江別市野幌代々木町55-2(学園通沿い)

相談・出張無料

TEL.011-375-1642

保健・健康

歯科相談・フッ素塗布

日時 3月14日(水)、23日(金) 13:00～15:00

対象 就学前のお子さん

※フッ素は1歳から(フッ素塗布 800円)

持ち物 母子手帳、歯ブラシ、コップ、タオル

会場・詳細 保健センター(若草町6-1) ☎ 385-5252



健康相談・へるすあつぷ相談

●親子健康相談 食事、育児相談(妊娠中の方・乳幼児対象)

日時 3月19日(月) 9:30～11:00

●へるすあつぷ相談(要予約) 生活習慣病相談・栄養相談

日時 3月12日、26日 いずれも月曜日 10:00～12:00

会場・詳細 保健センター(若草町6-1) ☎ 385-5252

エキノコックス検診

日時 3月11日(日)、12日(月)、13日(火)

6:30～10:30

対象 小学校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

会場・詳細 保健センター(若草町6-1) ☎ 385-5225(専用)



3月 献血バスひまわり号巡回日程

日 時	場 所	
14日(水) 9:30～16:30※	江別市役所(高砂町6)	
16日(金)	9:30～11:30	草野作工(株)(上江別西町16)
	12:00～13:30	江別警察署(弥生町23)
	15:00～16:30	江別市立病院(若草町6-1)
21日(水・祝)	9:30～12:00	イオンタウン江別ショッピングセンター(野幌町10-1)
	13:30～16:30	
31日(土)	9:00～12:00	コープさっぽろ えべつ店(元江別779-1)
	13:30～16:30	

輸血用血液の在庫によっては、400mlのみ受付。※11:00～12:15はお昼休み

①ジフテリア・破傷風(DT) 2期予防接種

②麻しん(はしか)・風しん混合ワクチン2期予防接種

対象 ①接種日時時点で11歳～12歳のお子さん(平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの方)・②平成30年度に小学校に入学するお子さん(平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれの方)

接種期間 平成30年3月31日(土)まで

無料、市内医療機関に直接申込み(要予約)。実施医療機関は、市ホームページなどでご確認ください。

詳細 保健センター(若草町6-1) ☎ 385-5252

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
3/4(日)	<input type="checkbox"/> 溪和会江別病院(内科のみ) 野幌代々木町81-6 ☎ 382-1111 <input type="checkbox"/> おおあさ鈴木ファミリークリニック 大麻扇町3 ☎ 386-5303	<input type="checkbox"/> 溪和会江別病院 野幌代々木町81-6 ☎ 382-1111
11(日)	<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"/> 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"/> 江別谷藤病院 幸町22 ☎ 382-5111
18(日)	■江別市立病院(内科・小児科) 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(水・祝)	<input type="checkbox"/> 江別内科クリニック(内科のみ) 元江別本町35-2 ☎ 381-8900 <input type="checkbox"/> とがし小児科 野幌松並町25-2 ☎ 385-0150	<input type="checkbox"/> 江別谷藤病院 幸町22 ☎ 382-5111
25(日)	<input type="checkbox"/> あさひ町南大通りクリニック(旧林内科) 朝日町3-30 ☎ 383-9816 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 江別谷藤病院 幸町22 ☎ 382-5111
4/1(日)	<input type="checkbox"/> 高橋内科医院三番通りクリニック(内科のみ) 大麻ひかり町32-1 ☎ 387-7788 <input type="checkbox"/> よしなりこどもクリニック 上江別東町44-17 ☎ 391-4470	<input type="checkbox"/> 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)		
●北海道小児救急電話相談(お子さんの急な病気やけが) ☎ 232-1599 または # 8000(年間全日対応 19:00～翌朝 8:00)		
●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		

信用第一の不動産取引

(株)不動産きりん
FUDOSAN SHOP KIRIN

土地・建物売買・買取・賃貸・空家対応・解体相談

江別市幸町27-2 電話 383-4671

一般社団法人 北海道不動産相談協会

不動産なんでも相談(無料)

空家活用・売却・解体・不用品処分・価格査定・相続・遺言・贈与・税金・境界紛争・融資・返済

(書類作成、提出代行、調査等は有料となります)

(相談員) 宅地建物取引士、弁護士、税理士、司法書士、土地家屋調査士、建築士、行政書士、銀行FP

江別市幸町27-2 0120-900-985