

保健だより

保健福祉課保健予防係
TEL 576 - 5111

■健診（乳幼児）

●乳児・1歳児・2歳児健診

対象：4・7・10か月児、1・2歳児
場所：保健福祉センター
日時：15日（木） 受付時間は個別にご案内

●歯科健診・フッ素塗布

対象：1歳6か月児から小学校6年生まで
場所：保健福祉センター
日時：8日（木） 13時30分～15時30分

●股関節脱臼検査

対象：満3か月から満6か月未満
場所：町立診療所（レントゲン撮影）
多田医院（医師診察）
日時：対象者に別途ご案内します

■予防接種（乳幼児）

●BCG（結核の予防）

対象：満3か月～満6か月未満
場所：町立診療所
日時：対象者に別途ご案内します

●麻疹・風疹混合（はしか・ふうしんの予防）

対象：第1期…満12か月～24か月未満
第2期…満5歳～7歳未満
場所：町内各医院で実施
日時：6日（火）～9日（金）

●三種混合（ジフテリア・破傷風・百日咳の予防）

対象：満3か月～7歳6か月未満
場所：町内各医院で実施
日時：13日（火）～16日（金）

※上浦幌地区の方は本別国保病院小児科で予防接種できます。（麻疹・風疹混合、三種混合）
日時：1日・8日・15日・22日・29日（木曜日）
9時～11時、13時～14時

■サロン

●赤ちゃんサロン（生後3か月頃から）

対象：赤ちゃんとお母さん
場所：保健福祉センター
日時：2日・9日・16日・23日・30日（金曜日）
10時30分～11時30分

●あそびの広場

場所：くれよん広場（保健福祉センター内）
日時：7日（水） 9時30分～10時30分
※事前に申し込み必要（TEL 576-5533）

脳について考える

シリーズ⑥「脳血管の働きについて」

前回までは、脳の働きについて詳しくお話しましたので、今回は脳の血管についてお話ししていきます。脳は、考えたり、記憶したり、感情をコントロールするというだけではなく、呼吸、心臓、体温調節を司っていたり、見たり聞いたりしたことを認識したり、運動も調節するなど、生きていく上で重要な働きをしています。そのため脳は、24時間常に休みなく働くために、多くのエネルギーを使います。脳のエネルギーの元になるのは、酸素と栄養です。酸素は呼吸から得られ、栄養は食事から得られます。呼吸や食事から得た酸素や栄養は、血液の中に溶けこんで全身に、そして脳にも流れていきます。栄養や酸素が溶けこんだ血液が、脳まで流れてこないと、脳は働くことができません。その血液を送る道が、血管です。

血管は、心臓→頸部（首のあたり）→脳幹（脳の中心）→大脳（額の辺り）など脳の各部位というようにつながっています。血管の太さは、それぞれの部位によって違ってきます。心臓から、直接出ている血管の太さは2・8cmから3cm（ペットボトルのキャップの大きさ位）です。そこから脳まで、枝分かれして、徐々に血管が細くなっています。首にまでくると、8mm（鉛筆くらの太さ）です。そこからさらに細かく分かれていき、脳幹（脳の中心で呼吸や心臓の働きを司っている場所）ではその半分の4mmになっています。さらに、大脳にまで行くと3mmになります。脳の隅々にまで酸素と栄養を送るために、そこからさらに脳の血管が細くなっています。髪の毛の細さから、目で見ることもできない細さになっていきます。

体の血管は、全てつながり合っていると地球2周分になる長さがあります。そのうち脳の血管の割合は、全身の約20%です。脳は、メロンパン位の大きさなので、かなりの長さの血管がメロンパン位の大きさのところにぎっしりつまっています。その中には太い血管から細い血管まで入り組んでおり、くねくね曲がったり、Uターンしたり、複雑につながっています。脳の血管は細く、入り組んでいるので、血液がドロドロになったり、動脈硬化を起して血管が細くなると、脳への血流がストップしてしまいます。そうになると、酸素や栄養が脳へ届かなくなり、エネルギー切れを起こし、働くことができません。次に、脳の病気が起こるのです。



小林歩美保健師

うらほろ野鳥図鑑

No. 111 ハクセキレイ (セキレイ科)

L 21 W 30 【留鳥】

頭頂から背、過眼線、のど、胸が黒。額、ほお、腹は白。尾羽を上下に振りながら歩く。

●フィールドノート 【豊北】

こんな風の強い日になぜか氷の上を歩いている。必死に3歩進んでも簡単に5歩は戻されてなお、前を目指す。ガンバレ、浦幌のト根性ちゃん！

by トリおばさん



■ Pick up BOOK

- ぽかぽか鍋クッキング (主婦の友社刊)
寒い冬はやっぱり鍋がいいですね。副題に「鍋と塩としょうゆにこだわっておいしいレシピを作りました」とあるように鍋の種類、世界日本各地の塩やしょうゆを紹介しています。



- きほんのダイエット (尾関紀輝著)
- からだにいいこと習慣 50 (中山庸子著)
- 脳が冴える 15 の習慣 (築山 節著)
- 7歳から辞書を引いて頭をきたえる (深谷圭助著)
- 国を誤りたもうことなかれ (近藤道生著)

■ お話し会

- 読み聞かせボランティア「ぐりとぐら」の会
3月10日(土) 11時～

■ 映画会 13時30分～

- トムとジェリー 魔法の指輪
3月3日(土)
- 鬼平犯科帳
3月4日(日)
- ドラえもんスペシャル
3月17日(土)
- 男はつらいよ
3月18日(日)

■ 巡回読書相談

訪問日には、読書相談や調べもの相談事業なども行います。どうぞご利用ください。

- 3月6日(火) 吉野公民館
- 3月6日(火) 厚内公民館
- 3月13日(火) 上浦幌公民館

※図書館や公民館図書館では、本のリクエストをお待ちしています。

Book

図書館だより



道川靖雄司書

- TEL576-5833
- FAX576-5834
- ホームページ
<http://www.library.ne.jp/raporo21/>
- Eメール
raporo21@urahoro.jp

◆
ご寄付ありがとうございます
◆

帯広浦幌会創立 50 周年実行委員会

委員長 桑原 敬治 様

金 100,000 円

ご寄付は、図書館児童図書購入資金として活用させていただきます。

ありがとうございました。