

市立病院トピックス



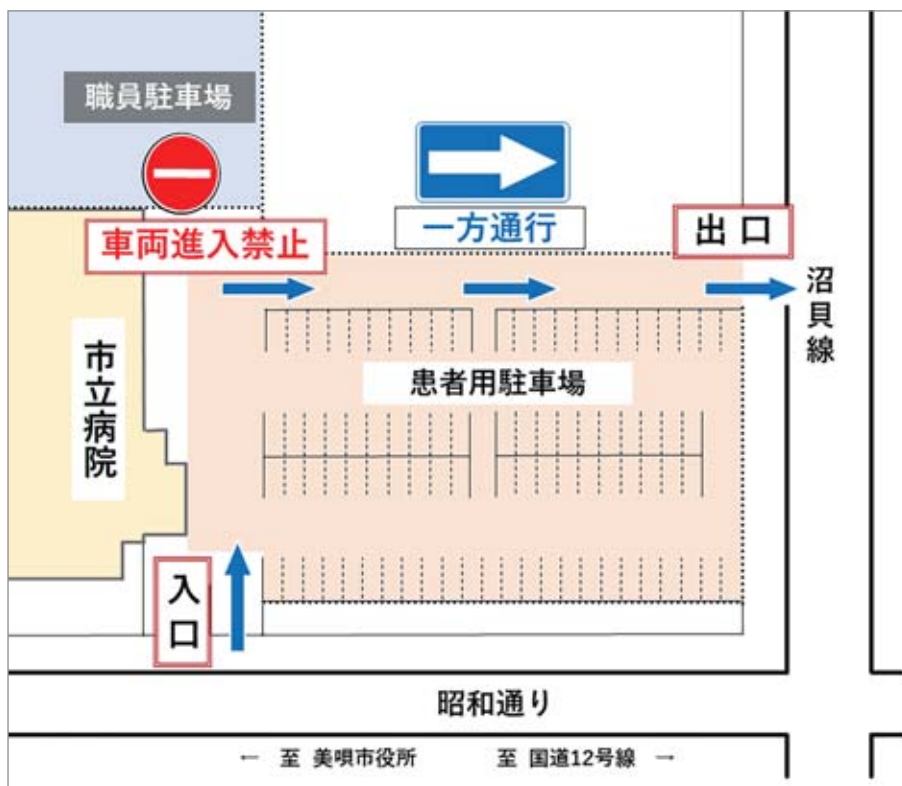
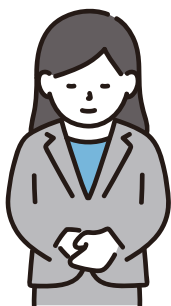
問合せ
市立美唄病院事務局
☎63-4171



■駐車場の利用について

積雪により、病院の駐車スペースが狭くなっています。当院を利用されない方の駐車はご遠慮ください。

また、駐車場は、入り口から出口にかけて一方通行となっています。駐車場内に設置した標識に従い、徐行し通行をお願いします。



ガンバ・ビバイ

■第20回パイオ杯バドミントン大会 12月14日／総合体育館

【中学生男子ダブルス】1位…石田大翔（飛翔会）・相田（岩見沢）

【中学生女子ダブルス】1位…白戸愛歌・新山璃杏（飛翔会）

【小学生Aシングルス】1位…橋本晴菜（飛翔会）

【小学生B男子シングルス】1位…今井稜久（飛翔会）

【小学生B女子シングルス】1位…谷津柚樹（飛翔会）

文化・スポーツの大会やコンクールなどで好成績をあげられた方を寄せられた情報をもとに掲載しています。まちのPR係へ情報を寄せてください。

2月7日は北方領土の日

問合せ 総務係 ☎62-3131

2月7日は、1855年の日露通好条約締結を記念し「北方領土の日」と定められています。

多くの皆さんに北方領土問題を知っていただくため、市役所1階ロビーに北方領土返還要求署名コーナーを2月20日(金)まで設置しますので、来庁の際には署名にご協力ください。



市民文芸



寒空に星は昇りて沈みたり
地球は動く悠久の時を
それ違う聞いていないと言つ夫よ
相手があつて成り立つケンカ
身を病んで庭の手入れもままならず
庭も畑も荒れに荒れしよ
希死念慮医師が診断する君を
僕は無言で抱きしめている
稲荷鮎夜は栗ご飯と次々と
手作り繰り出す友の持て成し

伊藤 蒼起
加藤 幸代
佐藤 有子
遠山 集人
村山 朝子

消費者情報コーナー

通販宅配での「置き配」に注意！

〈事例〉

- ・配送業者から自宅の玄関先に置き配で配達完了したという通知が、玄関先に置かれている写真とともに届いた。配達完了時間から1時間以内に玄関に取りに行ったが、荷物はなかった。
- ・ネット通販サイトで置き配を指定して注文した。配送業者から送られてきた配達完了の写真が届いたが、自宅ではなかった。

〈アドバイス〉

- ◆ネット通販で商品を注文する際に、初期設定が玄関先などの指定した場所に置くことで配達を完了する「置き配」になっている場合があります。意図せず置き配を選択していないか、注文前によく確認しましょう。
- ◆置き配を利用する場合は、注文前に利用規約をよく読み、誤配や盗難などがあった場合の補償の有無やその場合の連絡先を確認しておきましょう。
- ◆宅配業者からの配達完了通知などで到着を確認したら、早めに引き取りましょう。
- ◆置き配のメリットとデメリットを理解して利用しましょう。

問合せ 消費生活センター（祝日を除く月・火・木・金曜日、10時～15時）
☎62-4500
※祝日を除く上記以外の日時で相談のある方は、市役所1階⑥窓口生活交通係☎62-3142へ。

明日の健康

骨粗鬆症は「沈黙の病」

骨粗鬆症は骨の密度や質が低下し、骨

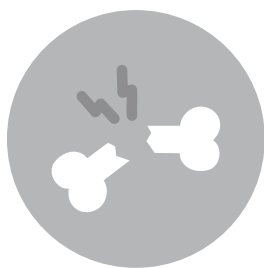
折しやすくなる病気です。日本では約1,300万人が罹患しているとされ、特に女性は閉経後にリスクが高まります。自覚症状が乏しく、背中の痛みや身長の下も「老化」と思い込みがちで、骨折して初めて気づくことも少なくありません。

骨折がもたらす影響

背骨や大腿骨の骨折は生活の質を大きく損ない、要介護や寝たきりの原因となります。健康寿命を延ばすためには、骨粗鬆症予防が欠かせません。

予防の三本柱

- ・食事…カルシウムを含む乳製品や小魚、ビタミンDを含む緑黄色野菜の摂取を意識しましょう。
- ・運動…ウォーキングや筋力トレーニングで骨に負荷をかけることで、転倒防止にも役立てます。
- ・検診…骨密度検診で早期発見し、必要に応じて治療を受けることが重要です。



【執筆者紹介】
美咲市医師会・
坂井 宏旭
北海道せき損センター
副院長

北海道せき損センターにおける 骨粗鬆症治療

当センターでは整形外科を窓口にて、専門医による骨粗鬆症の診断・治療を行っています。骨密度測定や生活習慣の指導、薬物療法まで幅広く対応し、患者一人ひとりに合わせた予防・治療を提供しています。骨折予防は「寝たきりを防ぐ第一歩」。気になる方はぜひ受診をご検討ください。