

※都合により変更となる場合がございますので、当日の新聞でご確認下さい。



発行元：(株)マルカツ吉田新聞店
 釧路市鳥取大通8-1-5 0154-51-2773

◇平日夜間救急病院

	準夜間・深夜帯 外科系(18:00~9:00)	準夜間・深夜帯 内科系(19:00~6:30)
2日	月	釧路孝仁会記念病院 愛国191 (39-1222)
3日	火	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)
4日	水	日赤病院 新栄21 (22-7171)
5日	木	釧路労災病院 中園13 (22-7191)
6日	金	釧路三慈会病院 幣舞町4 (41-2299)
10日	火	東北北海道病院 若竹町7 (23-3425)
11日	水	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)
12日	木	釧路労災病院 中園13 (22-7191)
13日	金	釧路三慈会病院 幣舞町4 (41-2299)
16日	月	日赤病院 新栄21 (22-7171)
17日	火	釧路孝仁会記念病院 愛国191 (39-1222)
18日	水	釧路労災病院 中園13 (22-7191)
19日	木	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)
20日	金	釧路協立病院 治水3 (24-6811)
23日	月	釧路孝仁会記念病院 愛国191 (39-1222)
24日	火	東北北海道病院 若竹町7 (23-3425)
25日	水	日赤病院 新栄21 (22-7171)
26日	木	釧路労災病院 中園13 (22-7191)
27日	金	釧路三慈会病院 幣舞町4 (41-2299)
30日	月	日赤病院 新栄21 (22-7171)
31日	火	釧路孝仁会記念病院 愛国191 (39-1222)

釧路市夜間急病センター
住吉2 (44-6776)

◇土曜日救急当番・夜間救急病院

	土曜日救急当番病院 外科系(12:00~18:00)	土曜日救急当番病院 内科系(12:00~18:00)	準夜間・深夜帯 外科系(18:00~9:00)	準夜間・深夜帯 内科系(19:00~6:30)
7日	土	東北北海道病院 若竹町7 (23-3425)	吉川メディカルクリニック 睦2 (39-0777)	釧路労災病院 中園13 (22-7191)
14日	土	西池彰記念クリニック 新川町2-3(22-6400)	伊勢内科医院 浪花町7 (22-2788)	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)
21日	土	東北北海道病院 若竹町7 (23-3425)	柴田内科医院 春採4 (41-5221)	日赤病院 新栄21 (22-7171)
28日	土	釧路三慈会病院 幣舞町4 (41-2299)	芦野クリニック 芦野2 (38-1233)	釧路労災病院 中園13 (22-7191)

休日緊急歯科診療所

釧路歯科医師会館

住所：城山2-2-15

電話：42-8336

診療日：日曜・祝日・年末年始

診療時間：午前10時~12時半
午後2時~4時

	日・祝日救急当番病院 外科系(9:00~18:00)	日・祝日救急当番病院 内科系(9:00~18:00)	日・祝日救急当番病院 内科系(9:00~18:00)	準夜間・深夜帯 外科系(18:00~9:00)	準夜間・深夜帯 内科系(19:00~6:30)
1日	日	釧路協立病院 治水3 (24-6811)	中沢医院 鳥取大通5 (51-1001)	サンライズ杉元内科医院 中園町24 (22-2261)	日赤病院 新栄21 (22-7171)
8日	日	うしき整形外科クリニック 松浦町4 (22-4734)	堀口クリニック 鳥取大通3 (51-3827)	とっとり内科クリニック 鳥取大通4 (65-1667)	日赤病院 新栄21 (22-7171)
9日	月	釧路孝仁会記念病院 愛国191 (39-1222)	しろやま内科クリニック 城山1-2-17(41-1177)	ふくしま医院 浦見4 (41-8666)	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)
15日	日	うしき整形外科クリニック 松浦町4 (22-4734)	おひさまクリニック 釧路町桂木2 (38-0005)	ちば内科クリニック 大薬毛2-2 (64-6650)	釧路労災病院 中園13 (22-7191)
22日	日	釧路協立病院 治水3 (24-6811)	さくま小児科 貝塚2 (43-1177)	すどう内科クリニック 東川町3 (21-8222)	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)
29日	日	釧路孝仁会記念病院 愛国191 (39-1222)	シロアムこどもクリニック 鶴ヶ岱2 (41-5385)	サンライズ杉元内科医院 中園町24 (22-2261)	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)

釧路市夜間急病センター
住吉2 (44-6776)



吉田新聞店と系列店マイシーでは、健康検定釧路開催の運営を通して、健康で元気な人が溢れる社会を創造してまいります。
 健康検定の申込は「健康検定」のホームページから行ってください。
 テキストのご注文や試験に関するお問合せは、マイシー【釧路市鳥取大通8-7-16 ☎0154-64-9562】まで

Q1【エキスパートコース 問題】 国立がん研究センターの「科学的根拠に基づく発がん性・がん予防効果の評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究」や、国際がん研究機関で示されている、がんと食事の関係に関して説明した次の文のうち、誤っているものはどれか。

ア、飲酒は肝がんや食道がんの発症リスクを高める。 イ、牛肉や豚肉などの「赤肉」は、とり過ぎると、大腸がんの発症リスクを高める。
 ウ、ハムやベーコンなどの「食肉加工品」は、乳がんの発症リスクを高める。 エ、食べ物や飲み物を熱い状態をとることは、食道がんの発症リスクを高める。

Q2【エキスパートコース 問題】 「アサーション」と「マインドフルネス」の説明として、正しい組み合わせはア～エのうちどれか。

- A アサーションとは、周りの意見に左右されずに自分の考えを伝えるための技術のことである。
- B アサーションとは、相手を傷つけずに自分の思っていることを伝えるための技術のことである。
- C マインドフルネスとは、今に気持ちを向け、現実をありのままに知覚するためのトレーニングのことである。
- D マインドフルネスとは、事前に考えうる失敗を予測し、備えるトレーニングのことである。

ア、AとC イ、AとD ウ、BとC エ、BとD

Q1正解・・・ウ【解説】 食肉加工品や赤肉の摂取は、大腸がんのリスクを上げる可能性があるといわれています。中でも食肉加工品は塩分が多く含まれており、高血圧も助長します。調理が簡単のため重宝する食材ですが、食べ過ぎには注意しましょう。

Q2正解・・・ウ【解説】 対人関係のストレスを軽減するために、相手を傷つけずに自己主張する「アサーション」のトレーニングが有効です。また、気持ちを今に向け、現実をありのままに知覚する「マインドフルネス」を目指すトレーニングも、ストレスを和らげるのに役立ちます。



FELLOWS

vol.146 2021年8月1日号