

※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)
1日	金	釧路三慈会病院 幣舞町4 (41-2299)	釧路市夜間急病センター 住吉2 (44-6776)
4日	月	釧路孝仁会記念病院 愛国191 (39-1222)	
5日	火	釧路労災病院 中園13 (22-7191)	
6日	水	日赤病院 新栄21 (22-7171)	
7日	木	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)	
8日	金	釧路三慈会病院 幣舞町4 (41-2299)	
11日	月	釧路労災病院 中園13 (22-7191)	
12日	火	東北北海道病院 若竹町7 (23-3425)	
13日	水	釧路孝仁会記念病院 愛国191 (39-1222)	
14日	木	釧路労災病院 中園13 (22-7191)	
15日	金	釧路協立病院 治水3 (24-6811)	
18日	月	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)	
19日	火	釧路孝仁会記念病院 愛国191 (39-1222)	
20日	水	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)	
21日	木	日赤病院 新栄21 (22-7171)	
22日	金	釧路三慈会病院 幣舞町4 (41-2299)	
25日	月	釧路孝仁会記念病院 愛国191 (39-1222)	
26日	火	東北北海道病院 若竹町7 (23-3425)	
27日	水	日赤病院 新栄21 (22-7171)	
28日	木	釧路労災病院 中園13 (22-7191)	

◇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)
2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)	釧路市夜間急病センター 住吉2 (44-6776)
9日	土	西池彰記念クリニック 新川町2-3(22-6400)	芦野クリニック 芦野2 (38-1233)	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)	
16日	土	東北北海道病院 若竹町7 (23-3425)	柴田内科医院 春探4 (41-5221)	日赤病院 新栄21 (22-7171)	
23日	土	釧路三慈会病院 幣舞町4 (41-2299)	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)	
30日	土	釧路三慈会病院 幣舞町4 (41-2299)	ふみぞの内科クリニック 文苑2 (36-1159)	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)	

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)
3日	日	釧路協立病院 治水3 (24-6811)	中沢医院 鳥取大通5 (51-1001)	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)	釧路市夜間急病センター 住吉2 (44-6776)
10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 大楽毛2-2 (64-6650)	日赤病院 新栄21 (22-7171)	
17日	日	うしき整形外科クリニック 松浦町4 (22-4734)	シロアムこどもクリニック 鶴ヶ岱2 (41-5385)	野村内科クリニック 鶴ヶ岱2 (44-2133)	釧路労災病院 中園13 (22-7191)	
24日	日	釧路協立病院 治水3 (24-6811)	さくま小児科 貝塚2 (43-1177)	さい内科クリニック 昭和中央3 (53-5071)	釧路労災病院 中園13 (22-7191)	
29日	金	釧路孝仁会記念病院 愛国191 (39-1222)	すどう内科クリニック 東川町3 (21-8222)	しろやま内科クリニック 城山1-2-17(41-1177)	日赤病院 新栄21 (22-7171)	

健検

日本健康マスター検定

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.【ベーシックコース 問題】「機能性表示食品」は、消費者庁が平成27年4月に導入した、保健機能食品の表示方法の1つである。「機能性表示食品」について説明した次の文のうち、誤っているものはどれか。
 ア.アルコール含有飲料は対象外である。 イ.加工食品に限り適用される制度である。
 ウ.企業等の責任において、健康への働きを表示できる。 エ.疾病の治療効果または予防効果を暗示する表示をしてはならない。

Q2.【ベーシックコース 問題】「運動によって得られる効果」のうち、誤っているものはどれか。
 ア.血糖値を下げる。 イ.動脈硬化を予防する。 ウ.高血圧を予防する。 エ.骨密度を下げる。

Q1正解・・・イ 【解説】保健機能食品には3つの種類があります。中でも、国の審査が必要な「特定保健用食品」はトクホのマークを付けることができます。「栄養機能食品」「機能性表示食品」は、国の審査は行われません。後者は生鮮食品を含む全ての食品(一部対象除外あり)が対象で、企業の責任で機能を表示します。栄養素は食事からとるのが基本ですので、保健機能食品はどうしても補いきれない場合の補助と考えましょう。

Q2正解・・・エ 【解説】運動すると、NO(一酸化窒素)という物質が分泌されます。NOには血管を拡張させたり、しなやかに保つ作用があり、血管が広がることで血圧も下がります。運動によって心拍数が増えると、心臓からANP(心房性ナトリウム利尿ペプチド)が分泌され、体から余分な水分や塩分が排出されやすくなります。これも、血圧を下げることにつながります。運動中は血液中のブドウ糖が消費され血糖値が下がります。近年、認知症は、生活習慣の改善で予防できる可能性があることがわかってきました。



FELLOWS

vol.154 2022年4月1日号