

※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)
6日	金	釧路三慈会病院 幣舞町4(41-2299)
9日	月	釧路労災病院 中園13(22-7191)
10日	火	東北海道病院 若竹町7(23-3425)
11日	水	釧路孝仁会記念病院 愛国191(39-1222)
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	市立釧路総合病院 春湖台1(41-6121)
18日	水	釧路孝仁会記念病院 愛国191(39-1222)
19日	木	日赤病院 新栄21(22-7171)
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	東北海道病院 若竹町7(23-3425)
25日	水	市立釧路総合病院 春湖台1(41-6121)
26日	木	日赤病院 新栄21(22-7171)
27日	金	釧路三慈会病院 幣舞町4(41-2299)
30日	月	釧路労災病院 中園13(22-7191)
31日	火	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)

◇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	東北海道病院 若竹町7(23-3425)	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)
14日	土	西池彰記念クリニック 新川町2-3(22-6400)	市立釧路総合病院 春湖台1(41-6121)	
21日	土	東北海道病院 若竹町7(23-3425)	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)	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)
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)	やひろクリニック 若竹町14-5(65-8086)	釧路労災病院 中園13(22-7191)
3日	火	東北海道病院 若竹町7(23-3425)	釧路こうわクリニック 釧路町光和2(64-1207)	とっとり内科クリニック 鳥取大通4(65-1667)	市立釧路総合病院 春湖台1(41-6121)
4日	水	釧路孝仁会記念病院 愛国191(39-1222)	堀口クリニック 鳥取大通3(51-3827)	依田内科医院 愛国東2(36-1283)	釧路労災病院 中園13(22-7191)
5日	木	うしき整形外科クリニック 松浦町4(22-4734)	ほり内科クリニック 松浦町12(22-1241)	ふくしま医院 浦見4(41-8666)	日赤病院 新栄21(22-7171)
8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)	野村内科クリニック 鶴ヶ岱2(44-2133)	日赤病院 新栄21(22-7171)
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 大楽毛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)	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)
29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)	さい内科クリニック 昭和中央3(53-5071)	日赤病院 新栄21(22-7171)

釧路市夜間急病センター
住吉2(44-6776)

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】身体活動時間を現在よりも1日10分間増やすことを厚生労働省は提唱している。これを実践する時の方法や考え方として、誤っているものはどれか。

- ア.10分以上継続して行わないと効果がない。
- ウ.床掃除や風呂掃除も、身体活動として有効である。

- イ.通勤中やテレビ視聴中など、何かをしながら行ってもよい。
- エ.家族や友人と一緒に行動すると、モチベーションを保ちやすい。

Q2.【ベーシックコース 問題】次の〔 〕に当てはまる語の組み合わせとして、正しいものはどれか。
 不眠の原因には、布団に入ると脚がむずむずして眠れなくなる〔 A 〕や睡眠中に脚がピクピクと動いて眠りを妨げる〔 B 〕などがある。
 そのほか、〔 C 〕や女性ホルモンの変調などが原因となる場合もある。

- ア.A.周期性四肢運動障害 B.レストレスレッグス症候群 C.低血圧
- イ.A.レストレスレッグス症候群 B.末梢性動脈疾患 C.うつ病
- ウ.A.レストレスレッグス症候群 B.周期性四肢運動障害 C.うつ病
- エ.A.下肢静脈瘤 B.レストレスレッグス症候群 C.低血圧

Q1正解・・・ア 【解説】今より10分間多く身体活動を増やす方法として、厚生労働省が提唱しているのが「+10運動(プラステン運動)」です。+10は、まとめて10分行う必要はなく、1分の活動を10回でも、5分を2回でもOKです。今より少しでも多く体を動かすことを念頭に、自分にできる+10を実践することが大切です。

Q2正解・・・ウ 【解説】不眠の原因として、寝床に入ると脚がむずむずして眠れなくなる「レストレスレッグス(むずむず脚)症候群」や、睡眠中に脚がピクピクと動き、目が覚めてしまう「周期性四肢運動障害」などがあります。うつ病や女性ホルモンの変調、薬の副作用が不眠を引き起こすこともあります。さらに、生活習慣病(糖尿病や高血圧など)、逆流性食道炎、がん、パーキンソン病なども不眠につながりやすいことがわかっています。睡眠の悩みは1人で抱え込まず、なるべく早く専門家に相談しましょう。



FELLOWS

