



元気が一番



【問い合わせ】
町保健福祉課
健康推進グループ
☎ 73-2256

インフルエンザに 注意しましょう！



インフルエンザは例年12月から3月に流行します。今シーズンは、発生数が過去5年間の同時期と比較してかなり多いと報告されています。
流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。

<インフルエンザと風邪の違い>

	インフルエンザ	風 邪
主な症状	○発熱（38℃以上） ○頭痛、関節痛や筋肉痛などの全身症状が突然現れる ○普通の風邪症状	○発熱（微熱） ○のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳など
注意点	○感染は短期間で急激に広がる ○お子さんは、まれに急性脳炎を、高齢者は肺炎を伴うなど重症化することがある	○感染は徐々に広がる ○重症化することは少ない

インフルエンザに かからないために

- 流行前のワクチン接種
- 飛沫感染対策としての「咳エチケット」
- ・咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと
- ・咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをすること。マスクが

インフルエンザに かかった場合は？

- 早めに医療機関を受診しましょう
 - 安静にして休養をとりましょう
 - 水分を十分に補給しましょう
 - 不織布製マスクを着用しましょう
 - 無理をして、学校や職場などに行かないようにしましょう
- 予防接種の効果も期待できるのは、接種した2週間後から5カ月間程度までと考えられています。
このため、予防接種は12月中旬まで受けましょう。

インフルエンザの 予防接種

献血のお知らせ

【期 日】12月19日(月)

【場所・時間】
○松原産業株式会社
午前10時～10時45分
○栗山警察署
正午～午後1時
○JAそらち南
午後1時半～2時半
○栗山赤十字病院
午後3時～4時半

健（検）診のお知らせ

【期 日】
①12月23日(祝)
②平成29年1月26日(木)

【場 所】
総合福祉センター「しやるる」

【健（検）診機関】
期日①結核予防会
期日②北海道対がん協会

【受診できる項目】
特定健診・生活習慣病予防健診・いきいき健診・各種がん検診（胃・肺・大腸）

※期日①のみ子宮・乳がん検診があり、期日②は今年度最後の集団検診となります。
※それぞれの項目には対象があります。詳細は「保健サービスガイド」をご確認ください。

保健福祉の コラム



にしみこどもクリニック 院長 西見 寿博

ちよつと相談しにくい「夜尿症」 1

夜尿症とは

日々の外來で、「あのう、ちよつとお話しが…」と診察の終わりに話しかけられることがあります。そのような中でお漏らしの相談が時々あり、特に小学校入学前後や、5・6年を控える時期に心配が多くなるように思えます。

夜尿症とは「小学生になってもほぼ毎日睡眠中にちびつたり（遺尿）、尿が出たり（夜尿）して衣類や寝具を濡らしてしまう状態」です。きちんとした基準は表1に示すとおりです。

夜尿は年齢が上がってくると自然に消失し、小学校入学時には10%ほどみられますが、その後、毎年15%17%の人が治っていきます。しかし、小学生になると学校行事やスポーツ少年団などで宿泊する機会が多くな

り夜尿が続いていると「大丈夫かな？」と本人や家族の方の心配が強くなるようです。

（表1）夜尿症の診断基準

- (1) 5歳以上の小児の就寝中の間欠的失禁がある
- (2) 昼間尿失禁や、他の下部尿路症状の合併の有無を問わない
- (3) 1カ月に1回以上の夜尿が3カ月上続くものとする
- (4) 1週間に4日以上夜尿を頻回。3回以下の夜尿を非頻回とする

日本夜尿症学会は平成28年、12年ぶりに「夜尿症治療ガイドライン2016」を作成しました。最近では夜尿に対する生活指導や薬物による治療により治癒し、治療期間も短くなってきました。

夜尿症の分類

夜尿症の分類には2つあります。

【二次性夜尿症と二次性夜尿症】

一次性夜尿症とは「夜尿のない時期が6カ月未満の例で75%90%を占める」、二次性夜尿症とは「夜尿のない時期が6カ月以上ある例で10%25%を占める」ものです。

【単一症候性夜尿症と非単一症候性夜尿症】

単一症候性夜尿症とは「夜尿症以外の下部尿路症状を認めないもの」、非単一症候性夜尿症とは「下部尿路症状を有するもの」です。下部尿路症状（表2）とは排尿筋が弱かったり、繰り返す尿路感染症や脊椎癒合不全症などがあるものです。

（表2）下部尿路症状

- (1) 排尿頻度が過多（1日8回以上）か過小（1日3回以下）
- (2) 昼間尿失禁
- (3) 尿意切迫
- (4) 排尿開始困難
- (5) 腹圧をかけて排尿
- (6) 微弱尿線



【尿こらえの姿勢】
足を交差させて排尿を抑制

治療の始まり

夜尿症の原因として、①夜間尿量増大②膀胱容量低下③両者を併せ持つ混合型に分けられます。

原因によって治療の方法が少し変わりますが、いずれのタイプも、大切なことは夜尿の状況や本人を取り巻く環境のこと（問診）、成長や睡眠の様子、体の具合（診察）、それに尿検査です。

そして、治療の柱は①生活指導と行動療法②積極的治療としてアラーム療法と薬物療法です。

- (7) 断続排尿
- (8) 尿こらえの姿勢
- (9) 残尿感
- (10) 排尿後のちびり
- (11) 外生殖器や排尿後の疼痛



【尿こらえの姿勢】
かかとを会陰部に押しつけて排尿を抑制

消費生活 相談室 です



南空知消費生活相談室

毎週 13:00 勤労者
月・木曜日 ~16:00 福祉センター
毎月 13:00
第2・4水曜日 ~15:00 ☎ 72-3581

通信販売・・・いつの間にか 定期購入になっていた

【国民生活センター相談事例】

新聞広告を見て健康食品を電話で注文した。数日後代引きで届き、代金を支払い受け取った。

1カ月後に同じ商品が届いたが、請求書もなかったのも無料だと思い、飲んでしまった。

さらに1カ月後、6,000円の振込用紙とともにまた健康食品が送られてきたため、驚いて業者に連絡したところ「期日までに断りの電話がなかったため、定期購入になっている」と言われた。

定期購入を申し込んだ覚えはない。(60代男性)

■アドバイス

○通信販売で、広告を見て1回限りの購入だと思って申し込んでも、定期的に商品を購入することになってしまうケースがあります。

○通信販売を利用する際は、商品の特徴や価格だけでなく、購入や返品
の条件、送られてきた商品に同封された書類などについてもしっかり
確認しましょう。

●困ったときは、南空知消費生活相談室にご相談ください。

まちの駅 イベント 12月

【問い合わせ】

まちの駅 「栗夢プラザ」
☎ 73-5515 ・ Fax 73-5535
開館時間 10:00 ~ 17:00

限定 30食 大好評！手打ちそば

★今月の「そばの日」

12月2日・9日・16日・23日
(毎週金曜日 11:00 ~)

【ホール・会議室ご利用のご案内】

サークルや団体の催し、商品の展示会
などでのご利用をお待ちしています。
まずはご相談ください！

栗山公園 だより Vol.105

【問い合わせ】

栗山公園案内所 ☎ 72-0706
指定管理者 たかはしダリア
最新情報を簡単アクセス
URL
<http://t-daria.com/parktop>
※QRコードは「株式会社デンソーウェブ」の登録商標です。



今シーズンの営業を終了しました！

平成28年もたくさんの皆さんに栗山公園をご利用いただき、
ありがとうございました。去年の8万人を上回る9万人のお
客様がご来園。スタッフ一同、心より感謝しています。

また、今年は「かき氷&フードの店 ぽけっと」や「キッズ
SL」など、新しいスポットも仲間入り。皆さん、楽しんで
いただけたでしょうか。

来年も楽しい公園づくりをしていきたいと思っておりますので、
よろしく願いいたします。開園日にまた、お会いしましょう！！

★来期開園予定日★ 平成29年4月29日(祝)



いつも人気のウサギさん

楽しんで
みるの
を
よ！

★春までお休みします★

- ・なかよし動物園
- ・バーベキューコーナー
- ・キャンプ場
- ・栗山公園案内所
- ・かき氷&フードの店 ぽけっと
- ・各種遊具

ご存じですか？

児童福祉手当制度

18歳未満のお子さんのいるひとり親家族の方や、障が
いのある20歳未満のお子さんを養育されている方への手
当制度です。

※受給には所得制限があり年に一度、児童の状況や前年の
所得などの申告のため現況届を提出していただきます。

児童扶養手当

◆受給資格

ひとり親家庭で次の①から⑨までのいずれかに該当する18歳に達する日以後最
初の3月31日（障がいのある方は20歳未満）までの児童を養育している方、また
は代わりに児童を養育されている方

- ①父母が婚姻を解消した児童
- ②父（母）が死亡した児童
- ③父（母）が重度の障がいのある児童
- ④父（母）の生死があきらかでない児童
- ⑤父（母）から1年以上遺棄されている児童
- ⑥父（母）が1年以上拘禁されている児童
- ⑦父（母）が裁判所のDV保護命令を受けている児童
- ⑧母が婚姻しないで生まれた児童
- ⑨父・母ともに生死不明である児童

※事実婚（婚姻届は出していないが、婚姻と同じ状態にある）の方は対象になりま
せん。

◆手当月額（全額支給）42,330円（一部支給）9,990円～42,320円

◆支給月 4・8・12月に4カ月分ずつ支給

特別児童扶養手当

◆受給資格

身体や精神に障がいのある20歳未満の児童の父母、または父母に代わって児童
を養育されている方

※障がいの程度により数年に一度、医師の診断書を提出していただきます。

◆手当月額（一級）51,500円（二級）34,300円

◆支給月 4・8・11月に4カ月分ずつ支給

【制度に関する問い合わせ】

町保健福祉課福祉・子育てグループ（窓口④） ☎ 73-2222



まち という名の家族



【問い合わせ】

町子育て支援センター
☎ 72-1280 Fax 72-1320

パクモグ相談× くりやま農業女性塾

クリスマスお手軽料理教室

子育て支援センターで毎月1
回行われている「パクモグ相談」
と女性農業者の学びの場「くり
やま農業女性塾」によるコラボ
事業です。

くりやまかまど帖の紹介や調
理・試食を行います。

【日時】

12月16日(金)

午前10時15分～正午

【場所】

子育て支援センター

【講師】

松田 真枝さん

(フードコーディネーター)

【定員】 13人(託児あり)

【参加費】 300円

【メニュー】

○さらさらレッドペースト

○栗山産かんたんグラタン

○ナポリタン など

【申込先・問い合わせ】

町子育て支援センター