

医療と
健康の
今を伝える

健康

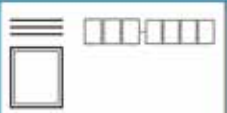
第38号

さっぽろ

札幌市医師会
市民広報

平成29年9月25日発行

ご自由に
お持ちください



読者プレゼント
付きアンケート
(裏面に)

[主な内容]

- 市民のページ 病気も人生も容易くないが
前立腺ガンを経験して
- 医療の世界 かかりつけ医をお持ちですか?
- 札幌市医師会活動のご紹介 札幌市医師会の
広報活動について



特集①

ロコモ って何?

特集②

便秘 のお話

◎乳がん・子宮がん検診のご案内

◎家庭医学講座のご案内

特集① ロコモって何?

① ロコモティブ シンドロームって何?

ロコモティブシンドロームは、運動器（骨、関節、筋肉など）が病気や加齢によって機能低下し、転倒や骨折をしやすくなり、寝た切りになる危険性の高い状態を指す言葉です。日本整形外科学会が提唱し、略して「ロコモ」、日本語では「運動器症候群」といいます。ロコモ自体

は病名ではありませんが、介護が必要となる危険性が高いことを示します。平成25年度の厚労省の調査では要支援・要介護になった原因の第1位は「運動器の障害」です(図1)。

図1 要支援・要介護になった原因



※平成25年厚生労働省 国民生活基礎調査より

② ロコチェック、心当たりはありますか?

運動器の障害は、移動能力の低下として表われます。自分でロコモに気づくための7つのロコチェックがあります(図2)。この項目の一つでも当てはまれば、ロコモの可能性があります。

■ロコチェック1は、片脚立ちから、バランス(平衡)感覚をみるものです。バランス機能は年齢とともに低下し、40歳以上になると特に下がるので注意が必要です。
■ロコチェック2は、つますきやすさから体の柔軟性や筋力の低下をみるもので

す。つますいて体のバランスが取れないと転倒しやすくなり、高齢者では大腿骨頸部骨折が起こる危険性があります。
■ロコチェック3は、階段を上がる際に手すりが必要かどうかで、下肢の筋力やバランス能力をみる項目です。

■ロコチェック4、5は、家事遂行に関する項目です。中腰姿勢で腰にかかる負担は直立姿勢の約2倍、歩行時の膝にかかる負担は体重の約3倍です。家事動作は、身体に非常に負荷のかかる仕事ですのでロコモを自覚するきっかけになります。

■ロコチェック6は、どの位、続けて歩けるかどうかで歩行の持久力を見る項目です。ロコモで下肢の筋力が弱ったり、関節が痛かったりすれば長く歩けません。この項目をチェックされた方は、ロコモの場合とそうでない場合がありますので医療機関で診断を受けることをお勧めします。
■ロコチェック7は、歩く速度が人よりかなり遅いかどうかチェックする項目です。ゆっくり歩くこと自体は転ばないため

にも決して悪いことではありませんが、足の蹴る力やバランス能力が低下しているサインでもあり、ロコチェック項目に入りました。

図2 こんな状態は要注意! チェックしよう

7つのロコチェック

1

片脚立ちで靴下がはけない

2

家の中でつまずいたりすべったりする

3

階段を上がるのに手すりが必要である

4

家のやや重い仕事が困難である

5

2kg程度*の買い物をして持ち帰るのが困難である
*1リットルの牛乳/パック2個程度

6

15分くらい続けて歩くことができない

7

横断歩道を青信号で渡りきれない

3 ロコモの重症度

ロコチェックでロコモの自己判定ができたなら、次に、ロコモの重症度(ロコモ度)を判定します。ロコモ度は、歩行がどのくらいできるかという移動能力から判定します。整形外科では「ロコモ度テスト」(図3)を行います。ロコモ度テストは①立ち上がりテスト(下肢筋力をしらべる)②2ステップテスト(歩幅をしらべる)③ロコモ25(身体の状態・生活状況をしらべる問診表)の3つから成っています。検査結果から「ロコモ度1」あるいは「ロコモ度2」を判定します。

ります。

「ロコモ度2」は移動機能の低下が進行している状態です。特に痛みを伴う場合は、何らかの運動器疾患が発症していないか整形外科受診をお勧めします。

4 ロコトレはたった2つの運動

ロコモを防ぐ運動が「ロコトレ」です。ロコトレの基本はバランス能力と下肢筋力をつけることにあります。バランス能力は「開眼片脚立ち」(図4)で、下肢筋力は「スクワット」(図5)で行います。ロコトレはたった2つの運動ですが、家庭でもでき、さほど長い時間もかかりません。毎日続ければ確実に脚腰の筋力が鍛えられます。

5 食生活でロコモ対策

せっかく運動をしても、食事をきちんと摂らなければ骨や筋肉が減ってしまいます。

骨の材料はカルシウムです。骨は1年に約1割が入れ替わるといわれますので、カルシウムが不足すると入れ替わりがうまくいかず骨粗鬆症になります。不足しがちなカルシウムは牛乳・乳製品や卵で効率的に摂るよう心がけましょう。

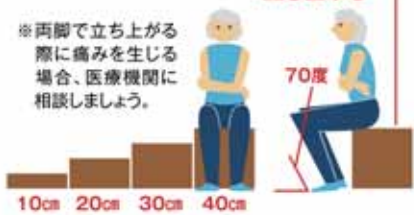
ビタミンDは腸でのカルシウムの吸収を高める働きがあり、鮭などの魚やキノコ類に多く含まれます。日光を浴びることで私たちの皮膚でもつくられるので、外での散歩や運動も大切です。蛋白質は、身体の15%を占め、最も重要な栄養素です

図3 ロコモ度テスト

① 立ち上がりテスト

(両脚の場合)

※両脚で立ち上がる際に痛みを生じる場合、医療機関に相談しましょう。



② 2ステップテスト

できるだけ大股で歩きます



③ ロコモ25(問診票)

項目	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. 歩行時、足や膝に痛みを感じる頻度	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. 歩行時、腰や背中、足首に痛みを感じる頻度	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. 歩行時、息切れを感じる頻度	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. 歩行時、足や膝、腰、背中、足首の痛みが歩行を妨げる頻度	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. 歩行時、息切れが歩行を妨げる頻度	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. 歩行時、足や膝、腰、背中、足首の痛みが歩行を妨げる頻度	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. 歩行時、息切れが歩行を妨げる頻度	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. 歩行時、足や膝、腰、背中、足首の痛みが歩行を妨げる頻度	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9. 歩行時、息切れが歩行を妨げる頻度	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10. 歩行時、足や膝、腰、背中、足首の痛みが歩行を妨げる頻度	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11. 歩行時、息切れが歩行を妨げる頻度	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12. 歩行時、足や膝、腰、背中、足首の痛みが歩行を妨げる頻度	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13. 歩行時、息切れが歩行を妨げる頻度	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14. 歩行時、足や膝、腰、背中、足首の痛みが歩行を妨げる頻度	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15. 歩行時、息切れが歩行を妨げる頻度	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16. 歩行時、足や膝、腰、背中、足首の痛みが歩行を妨げる頻度	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17. 歩行時、息切れが歩行を妨げる頻度	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18. 歩行時、足や膝、腰、背中、足首の痛みが歩行を妨げる頻度	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19. 歩行時、息切れが歩行を妨げる頻度	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20. 歩行時、足や膝、腰、背中、足首の痛みが歩行を妨げる頻度	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21. 歩行時、息切れが歩行を妨げる頻度	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22. 歩行時、足や膝、腰、背中、足首の痛みが歩行を妨げる頻度	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23. 歩行時、息切れが歩行を妨げる頻度	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24. 歩行時、足や膝、腰、背中、足首の痛みが歩行を妨げる頻度	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
25. 歩行時、息切れが歩行を妨げる頻度	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
26. 歩行時、足や膝、腰、背中、足首の痛みが歩行を妨げる頻度	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
27. 歩行時、息切れが歩行を妨げる頻度	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
28. 歩行時、足や膝、腰、背中、足首の痛みが歩行を妨げる頻度	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
29. 歩行時、息切れが歩行を妨げる頻度	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
30. 歩行時、足や膝、腰、背中、足首の痛みが歩行を妨げる頻度	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
31. 歩行時、息切れが歩行を妨げる頻度	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
32. 歩行時、足や膝、腰、背中、足首の痛みが歩行を妨げる頻度	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
33. 歩行時、息切れが歩行を妨げる頻度	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
34. 歩行時、足や膝、腰、背中、足首の痛みが歩行を妨げる頻度	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
35. 歩行時、息切れが歩行を妨げる頻度	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
36. 歩行時、足や膝、腰、背中、足首の痛みが歩行を妨げる頻度	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
37. 歩行時、息切れが歩行を妨げる頻度	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
38. 歩行時、足や膝、腰、背中、足首の痛みが歩行を妨げる頻度	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
39. 歩行時、息切れが歩行を妨げる頻度	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
40. 歩行時、足や膝、腰、背中、足首の痛みが歩行を妨げる頻度	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

が、炭水化物や脂質もエネルギー源となる大切な栄養素です。炭水化物や脂質を適量摂らなければエネルギーが不足します。ですので、身体は筋肉の蛋白質を使っ

図4 開眼片脚立ち

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。



図5 スクワット

1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。

つま先は30度ずつ開く

2 膝がつま先より前にならないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

膝が出ないように注意



(豊平区 整形外科医 I.M)

特集②

便秘のお話



便秘症とは？

多くの人が排便は毎日あるもの、3日に1回しか出ないと便秘、などと思っ
ていますがそうではありません。排便習
慣は個人差が大きく、毎日排便があつて
も硬便や排便困難を感じる場合もあ
りますし、排便が2〜3日に1回で、便
が柔らかくても何の苦痛も感じない場
合もあります。問題となるのは排便困
難や腹部膨満感など症状を伴う便秘
異常でこれを「便秘症」と言います。

糞便の形成

経口摂取した食物は胃で消化され、
小腸において栄養分の大部分が吸収さ
れます。その残骸が大腸に送られます
が、その時点では水分を多く含んだ泥状
状態です。これが大腸を移動する間に
徐々に水分が吸収されて便塊となりま
す。通常、食物は経口摂取後24〜72時間
で排泄されますが、もし便塊が何日も
大腸内にあると、水分吸収がさらに進み
便塊は硬く小さくなります。(図1)

便秘の原因

便秘症はその原因により以下のよう
に分けられます。



表1 症候性便秘の代表的な原因疾患

内分泌疾患	甲状腺機能低下症、褐色細胞腫、下垂体機能低下症、副甲状腺機能亢進症
代謝性疾患	糖尿病、アミロイドーシス、尿毒症
中毒性疾患	鉛中毒、ヒ素中毒
神経疾患	パーキンソン病、脳血管障害、脳腫瘍、多発性硬化症
膠原病	強皮症

①器質性便秘(通過障害)

器質性便秘は、腸管や肛門が器質
的疾患により狭窄や閉塞をきたすこ
とが原因で発症する便秘です。大腸や
直腸の腫瘍、炎症性・癒着性狭窄、腸重
積、癒着などがあります。

②機能性便秘

症候性便秘と習慣性便秘に分けら
れます。

症候性便秘とは表1のような全身

性疾患や代謝性疾患などに伴って生じる便秘です。

習慣性便秘には弛緩性便秘、痙攣（けいれん）性便秘、直腸型便秘などがあります。

① 弛緩性便秘

大腸の働きが低下することで糞便の通過時間が延長し、大腸で水分が高度に吸収されて便が硬くなります。習慣性便秘で最も頻度が高く、日本人の便秘の中で最も多くみられます。

② 痙攣性便秘

左側大腸の緊張が持続的に強いために糞便が肛門側に進みづらくなるために起こります。

排便に際し腹痛を伴い、最初に硬い便（兎糞状）が出て、続けて軟便ないし泥状便となることが多く、排便後もすっきりしません。

③ 直腸型便秘

直腸内に入ってきた便をうまく排出できない状態。正常では便が直腸に下りてくると排便反射が起こりますが、この反射が起こらなくなった状態です。便意を我慢する習

慣を続けた結果なることが多いようです。

便秘の診断

便秘の診断で大切なことは器質的便秘と機能的便秘の鑑別です。器質的便秘の原因には大腸や直腸の腫瘍（がんやポリープ）が含まれており、比較的急に便秘傾向になった場合は、病院を受診し便潜血検査や必要に応じて大腸内視鏡検査を受けましょう。

また、慢性便秘症では症候性便秘の原因となる疾患の検索も必要と成ります。

便秘症の治療

器質性便秘や症候性便秘では、便秘の原因である基礎疾患の治療が中心と成ります。

習慣性便秘治療の基本方針は

① 生活習慣の改善

② 食生活の改善

③ 薬物療法

に成ります。（下参照）

② 食生活の改善

毎朝きちんと朝ごはんを食べることで大腸が働き、排便が促されます。食物繊維（豆、根菜、海藻、きのこ、果物など）の1日の摂取量は24g以上が理想とされています。バランスのよい食事を心がけましょう。ヨーグルトや乳酸菌飲料で腸内細菌のバランスを整えることも便秘の改善に役立ちます。また、便秘の改善には適度な水分摂取が不可欠です。



① 生活習慣の改善

排便のリズムをつくるために規則正しい生活を心がけましょう。翌朝の排便の準備のため十分な睡眠をとりましょう。毎朝食後のトイレタイムを確保することも大切です。

ストレスや運動不足も便秘を悪化させることがあります。出来るだけストレスをさげ無理なく続けられる運動を取り入れましょう。



③ 薬物療法

生活習慣や食生活を改善しても効果がない場合に薬物療法を行います。使用する下剤はその作用機序から機械的下剤（塩類下剤、膨張性下剤、糖類下剤など）、大腸刺激性下剤、漢方、最近では「クロライドチャンネルアクチベーター」という新しい作用を持つ下剤も使用されています。



おわりに

便秘は奥が深く、便秘になる機序も様々です。色々な民間療法も見受けられますが、その陰には大腸がんや全身疾患などが隠れている場合もあります。一人で悩まず一度かかりつけ医や消化器内科の専門医にご相談下さい。

（中央区 内科医 O.W.）

病気も人生も容易くないが

◎ T・Tさん(56歳)

私は若い頃から花粉症に悩まされてきました。

たかが花粉症といっても、くしゃみや鼻水や頭痛などで生活の質はかなり低下します。集中力がなくなるので仕事や家事にも支障がでます。それでも当時はまだシラカバの花粉が飛散する春の一時



期のことと甘く見て、私は病院に行くなどしませんでした。しかしやがて夏秋と症状が出始め耳鼻科に行くことになりました。花粉症の治療薬を処方してもらい、シラカバだけでなく、注意すべき点などを教わりました。以来アレルギーについて積極的に勉強をするようになり、対処を心掛けています。

例えば私には腰の靭帯骨化症という難病もあり、近年では更年期障害や不眠症、良性発作性頭位めまい症など不調に襲われることが続きました。アレルギーも含め、これらはす

べて完治の難しいものばかりですが、今後とも恐らくは私は付き合っていくかならぬと思います。「痛い」「不快」「煩わしい」などは誰でも避けたいものだと思います。しかしそれは生きていくために重要な、軀が発する危険察知の知らせ、サインでもあるのです。

それに容易く解決できないというのは人生とも似ていると私は思うようになりました。

時に医師に相談し助言をもらい、私も自分の躰について知り、賢い患者になって充実した暮らしを模索していくつもりです。

市民のページ「健康体験談」募集

あなたの健康体験談を600字程度にまとめ、住所、氏名、年齢、電話番号を明記してお送りください。

■あて先/〒060-8581 札幌市中央区大通西19丁目 札幌市医師会「健康さっぽろ・健康体験談」係

※体験談は随時募集し、選考の上、年2回発行の本誌でご紹介します。

※採用された方には薄謝(図書カード)を差し上げます。

※いただいた個人情報(謝礼の発送以外)には使用しません。



前立腺ガンを 経験して

◎ 椿原 庸夫さん(74歳)

3年前の12月、血尿が出たため、以前、尿路結石

で診てもらった近くの泌尿器科へ。その際、先生から前立腺の血液検査も勧められた。自覚症状もなく2年間検査して

いなかったのだ。PSA値は6.9(70歳以上は基準値4.0以下)でグレーゾーンなので生検

をしたほうが良いという。たまたま、妻が大学病院に入院中

だったので、そこで12本の針を刺して検査し3本にガン細胞

が見つかった。4段階の2だった。そして、翌年の4月から3か

月に一度のホルモン注射とホルモン剤の服用を開始した。7月

には、放射線治療の一つ「密封小線源永久挿入療法」を受け

た。約3時間半の手術で、長さ4.5mm、直径0.8mmのカプセル

52本を埋め込み、体の内側から照射する。線量は1年で消失

する。10月からは放射線外照射検査」をすることが大事だと痛感しました。





みなさんは、「かかりつけ医」をお持ちですか。そもそも、かかりつけ医とはどのような医師のことでしょうか。

日本医師会では、

かかりつけ医をお持ちですか？

かかりつけ医を「なんでも相談できる上、最新の医療情報を熟知して、必要な時には専門医、専門医療機関を紹介でき、身近で頼りになる地域医療、保健、福祉を担う総合的な能力を有する医師」としています。また、かかりつけ医には、地域の他の医師や医療機関との協力や情報の共有、また、地域での活動への参加といった機能が求められています。

日本では、どの科の医師も以前からかかりつけ医としての機能を果たしてきました。患者さんの生活背景を理解して、その患者さんに最適な診療を行い、さらに専門医の診察が必要で



あれば大病院等を紹介し、患者さんはその日のうちに大病院に受診することも可能です。

意外に思うかも知れませんが、いつでも医療機関を受診でき、必要があればすぐに専門医を紹介してもらわれる日本の保険医療制度は、諸外国にはない世界に誇る制度です。たとえば英国では、保険制度のもとではあらかじめ登録した医療機関しか受診できず、その医師が必要と認められたときのみ専門医を受診できます。しかも、受診には予約が必要で、専門医を受診するまでにはさらに相当な時間がかかるそうです。

また、日本では、かかりつけ医を持っている患者さんの方が、病気の早期発見につながりやすく、医療に対する満足度が高くなると言われています。ぜひ、日頃から何でも相談できる「かかりつけ医」を持ちましょう。

「かかりつけ医」を持ちましょう。

定期的に乳がん・子宮がん検診を受けましょう

札幌市医師会では、札幌市から委託を受けて、乳がん検診、子宮がん検診を札幌市医師会員の協力のもと、実施しております。

がんを早期に発見するために、定期的に検診を受けましょう。

(平成29年9月現在)

	乳がん検診	子宮がん検診
対象年齢 ※受診日 当日	満40歳以上で偶数歳の方 (札幌市にお住まいで、職場等 でがん検診を受ける機会のない方) 2年に1回 (偶数歳の時に1回)	満20歳以上で偶数歳の方 (札幌市にお住まいで、職場等 でがん検診を受ける機会のない方) 2年に1回 (偶数歳の時に1回)
検査項目	問診・視診・触診 マンモグラフィ検査 (乳房エックス線撮影) 40歳以上50歳未満 ……………2方向撮影 50歳以上 ……………1方向撮影	①問診・視診・子宮頸部の細胞診・内診 ②子宮体部の細胞診 (医師の判断により実施)
費用	・40歳以上50歳未満 ……………1,800円 ・50歳以上……………1,400円	・①……………1,400円 ・①+②……………2,100円

※検診の実施医療機関につきましては、札幌市医師会(TEL.011-611-4181)までお問合せ下さい。

1. 「健康さっぽろ第38号」で興味深かった記事は何でしょうか？

(○をお付けください。複数回答可)

- ①特集：ロコモって何？ ⑤医療の世界：かかりつけ医をお持ちですか？
②特集：便秘のお話 ⑥医師会活動：札幌市医師会の
③市民：病気も人生も容易くないが 広報活動について
④市民：前立腺ガンを経験して

2. 今後どのような内容の記事を希望しますか？

3. 「健康さっぽろ」はどこにあれば手に取りやすいですか？

4. 札幌市医師会では、次のような活動を行っています。

ご存知のものすべてに○をお付けください。

- ①夜間急病センターの運営
②土曜午後・休日救急などの救急医療体制
③特定健診、胃・大腸がん、乳がん、子宮がん検診などの各種健診事業
④学校、幼稚園、保育園などで行う健康診断
⑤インフルエンザなどの予防接種
⑥家庭医学講座、市民健康教育講座、地域健康教室などの健康教育活動
⑦在宅医療に関する講演会・シンポジウムなどの普及啓発活動
⑧「医療機関情報マップ」「在宅療養情報マップ」をホームページで公開

5. 札幌市医師会に対してご意見・ご要望等がございましたら

ご記入ください。

札幌市医師会の広報活動について

札幌市医師会の広報活動についてご紹介いたします。
 当会では、市民向け広報誌「健康さっぽろ」を年2回(9月・3月)身近な健康記事を中心とした広報誌を発刊しております。平成10年12月の創刊号以来現在まで第38号を発刊しており、1回あたりの発行部数は12万部です。自由にお持ちいただけるように医療機関や区役所・保健センター・図書館等の公共施設や当会が主催している家庭医学講座時に配布しております。今後とも、内容を充実し市民の皆様にご覧いただけるよう努めてまいります。

また、ホームページについては、平成26年度にトップページをリニューアルし、市民の皆様が欲しい情報をすぐに見つけられるように、見やすさ、分りやすさを重視しております。

ホームページでは、「医療機関情報マップ」「在宅療養情報マップ」「夜間休日診療案内」「夜間急病センター」のほか、家庭医学講座の案内やスケジュールをまとめた健康教育情報、市民向け広報誌「健康さっぽろ」の掲載内容も閲覧することができます。その他、特定健診、各種がん検診、予防接種情報も掲載しております。

「医療機関情報マップ」では、区や曜日、診療科などのほか、特殊外来や対応可能な外国語、健康診断、予防接種からも医療機関が検索できます。

「在宅療養情報マップ」では、外来通院ができない患者宅に定期的に訪問し、総合的な診療を行う訪問主治医を検索することができますので、是非ご利用下さい。

札幌市医師会では、ホームページをさらに充実し、市民の皆様にご覧いただけるよう努めてまいります。

読者プレゼント付きアンケート

皆様からお寄せいただいたご意見を今後の医師会活動に活用していきたいと考えております。アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で下記の賞品を差し上げます。

- 1等 旅行券(10,000円分).....3名様
- 2等 ホテルレストラン ランチお食事券(ペア).....5名様
- 3等 図書カード(1,000円分).....50名様

- アンケートへのご応募はお一人様1枚とし、当選の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。
- 締切り/2017年11月30日(当日消印有効)

お断り

「健康さっぽろ」本誌では、原稿の執筆者については専門科とイニシャルのみを記載しております。市民向け広報誌に執筆者名を記載すると宣伝と同様の効果があるため実名を載せておりません。なお、原稿内容については札幌市医師会が責任をもって掲載しておりますのでご理解をお願いいたします。

札幌市医師会 市民広報 健康さっぽろ 第38号
 平成29年9月25日発行(年2回 3月・9月発行)
 発行者/一般社団法人 札幌市医師会
 〒060-8581 札幌市中央区大通西19丁目
 ☎011(611)4181(代表) ISSN 1346-7956
 ホームページ <http://www.spmcd.jp/>

「健康さっぽろ」のバックナンバーはホームページでご覧いただけます。

家庭医学講座

(年間8回開催)



■開催場所 札幌市医師会館 5階大ホール
 (中央区大通西19丁目)

第281回 **腰痛と坐骨神経痛 -なぜ痛い?どう治す?-**
 ●平成29年9月30日(土) 13:30~

第282回 **おしっこ 快適生活**
 ①前立腺肥大症 診断と治療
 ②前立腺肥大症 お薬による治療
 ③前立腺肥大症 手術による治療
 ④前立腺がんは怖くない? 診断と治療
 ●平成29年10月14日(土) 13:30~

第283回 ①最新の肺がん内科治療
 ②肺がんに対する外科治療
 ●平成30年1月20日(土) 13:30~

第284回 **聞こえのしくみと難聴の治療について**
 ●平成30年3月10日(土) 13:30~

定員500名 入場無料

※申込不要ですので直接会場へお越し下さい。
 (定員を超えた場合はご入場できないことがありますのでご了承下さい)



◆お問い合わせ先:札幌市医師会事業課
 ☎011(611)4181(代表)
 ※月~金 9:00~18:00

「家庭医学講座」の詳細は、札幌市医師会ホームページ、上記QRコードからご覧いただけます。

郵便はがき

料金受取人払郵便

060-8788

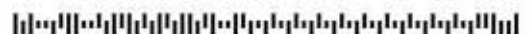
札幌中央局
 承認

204

5093

差出有効期間
 平成31年3月
 19日まで
 (切手不要)

札幌市中央区大通西19丁目
 札幌市医師会
 「健康さっぽろ」編集部 行



ふりがな		性別	男・女
お名前		年齢	歳
ご住所	〒		
電話番号	()		

※ご記入いただいた個人情報にはプレゼントの発送以外には使用しません。