

※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)
7日	火	釧路孝仁会記念病院 愛国191 (39-1222)
8日	水	釧路労災病院 中園13 (22-7191)
9日	木	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)
10日	金	釧路三慈会病院 幣舞町4 (41-2299)
13日	月	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)
14日	火	東北北海道病院 若竹町7 (23-3425)
15日	水	釧路孝仁会記念病院 愛国191 (39-1222)
16日	木	日赤病院 新栄21 (22-7171)
17日	金	釧路協立病院 治水3 (24-6811)
20日	月	釧路労災病院 中園13 (22-7191)
21日	火	釧路孝仁会記念病院 愛国191 (39-1222)
22日	水	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)
23日	木	日赤病院 新栄21 (22-7171)
24日	金	釧路三慈会病院 幣舞町4 (41-2299)
27日	月	釧路孝仁会記念病院 愛国191 (39-1222)
28日	火	東北北海道病院 若竹町7 (23-3425)
29日	水	釧路労災病院 中園13 (22-7191)
30日	木	日赤病院 新栄21 (22-7171)
31日	金	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)
11日	土	東北北海道病院 若竹町7 (23-3425)	昭和クリニック 昭海南4 (52-7411)	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)
18日	土	西池整形外科 新川町2-3(22-6400)	緑ヶ岡クリニック 緑ヶ岡6 (47-3636)	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)
25日	土	釧路三慈会病院 幣舞町4 (41-2299)	伊勢内科医院 浪花町7 (22-2788)	日赤病院 新栄21 (22-7171)

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	水	救急当番なし	ふみぞの内科クリニック 文苑2 (36-1159)	ふくしま医院 浦見4 (41-8666)	釧路労災病院 中園13 (22-7191)
2日	木	救急当番なし	柴田内科医院 春探4 (41-5221)	吉川メディカルクリニック 睦2 (39-0777)	日赤病院 新栄21 (22-7171)
3日	金	釧路三慈会病院 幣舞町4 (41-2299)	堀口クリニック 鳥取大通3 (51-3827)	サンライズ杉元内科医院 中園町24 (22-2261)	釧路三慈会病院 幣舞町4 (41-2299)
4日	土	東北北海道病院 若竹町7 (23-3425)	芦野クリニック 芦野2 (38-1233)	すどう内科クリニック 東川町3 (21-8222)	釧路労災病院 中園13 (22-7191)
5日	日	釧路孝仁会記念病院 愛国191 (39-1222)	おひさまクリニック 釧路町桂木2 (38-0005)	やひろクリニック 若竹町14-5 (65-8086)	日赤病院 新栄21 (22-7171)
6日	月	うしき整形外科クリニック 松浦町4 (22-4734)	しろやま内科クリニック 城山1-2-17(41-1177)	ほり内科クリニック 松浦町12 (22-1241)	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)
12日	日	釧路孝仁会記念病院 愛国191 (39-1222)	さくま小児科 貝塚2 (43-1177)	中田内科医院 若竹町13 (22-3100)	釧路労災病院 中園13 (22-7191)
19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)	日赤病院 新栄21 (22-7171)
26日	日	釧路協立病院 治水3 (24-6811)	中沢医院 鳥取大通5 (51-1001)	ちば内科クリニック 大薬毛2-2 (64-6650)	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)

健検 健康検定 問題チャレンジ

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。開催要項や、テキストのご注文は、裏面をご確認ください。

vol.119 2019年5月1日号



Q1 果物の色素や、苦み、渋みなどの成分で、強い抗酸化作用があるものはどれか。
 ア・ アミノ酸 イ・ コラーゲン ウ・ ポリフェノール エ・ ベクチン ベーシック
問題

Q2 認知症の予防につながる「デュアルタスク・トレーニング」をウォーキングで行う場合の説明として、最も正しいものはどれか。
 ア・ 2人で週2日、ウォーキングをする。 イ・ 歩く速度を変えて、ウォーキングをする。
 ウ・ 健康講座を聞いた後に、ウォーキングをする。 エ・ 計算やしりとりをしながら、ウォーキングをする。 ベーシック
問題

Q3 サルコペニアに関する説明として、誤っているものはどれか。
 ア・ 栄養不足とサルコペニアには関連性がない。 イ・ 一般的に、筋肉量は70歳代では20歳代の半分ほどになる。
 ウ・ 転倒や骨折をしやすくなり、寝たきりになるリスクが高い。 エ・ 高齢者以外でも運動習慣のない人はなりやすい。 エキスパート
問題

Q1正解・・・ウ【解説】果物の色素や苦み・渋みの成分には、強い抗酸化作用があるポリフェノールが含まれています。この抗酸化作用により、体内の細胞や組織を酸化させる活性酸素の発生を抑え、生活習慣病を防ぐと言われています。

Q2正解・・・エ【解説】認知症の予防法として注目されている「デュアルタスク・トレーニング」は、脳を使いながら、同時に運動をするものです。例えば、ウォーキングなどの有酸素運動をしながら計算やしりとりを行うと、脳の血流が増加して脳が活性化され、認知機能の低下を抑える効果が報告されています。

Q3正解・・・ア【解説】痩せている人は食事が少ないことが多く、栄養が不足して骨や筋肉が弱りがちです。加齢や生活習慣の影響などで筋肉が急激に減る状態をサルコペニアといい、転倒や骨折のリスクが高くなります。子供や中高年など、高齢者以外でも、デスクワークや自動車に乗る生活習慣から筋肉が著しく減る場合があります。