

※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)	釧路市夜間急病センター 住吉2 (44-6776)
3日 火	釧路労災病院 中園13 (22-7191)	
4日 水	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)	
5日 木	日赤病院 新栄21 (22-7171)	
6日 金	釧路協立病院 治水3 (24-6811)	
9日 月	釧路労災病院 中園13 (22-7191)	
10日 火	東北北海道病院 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	日赤病院 新栄21 (22-7171)	
13日 金	釧路三慈会病院 幣舞町4 (41-2299)	
17日 火	釧路孝仁会記念病院 愛国191 (39-1222)	
18日 水	釧路労災病院 中園13 (22-7191)	
19日 木	日赤病院 新栄21 (22-7171)	
20日 金	釧路三慈会病院 幣舞町4 (41-2299)	
24日 火	東北北海道病院 若竹町7 (23-3425)	
25日 水	釧路孝仁会記念病院 愛国191 (39-1222)	
26日 木	釧路労災病院 中園13 (22-7191)	
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)	

◇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	東北北海道病院 若竹町7 (23-3425)	柴田内科医院 春探4 (41-5221)	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	西池整形外科 新川町2-3 (22-6400)	伊勢内科医院 浪花町7 (22-2788)	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)	
21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)	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)	サンライズ杉元内科医院 中園町24 (22-2261)	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 日	釧路協立病院 治水3 (24-6811)	中沢医院 鳥取大通5 (51-1001)	中田内科医院 若竹町13 (22-3100)	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)
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)	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)	
15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)	ふくしま医院 浦見4 (41-8666)	釧路労災病院 中園13 (22-7191)	
16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)	日赤病院 新栄21 (22-7171)	
22日 日	釧路協立病院 治水3 (24-6811)	おひさまクリニック 釧路町桂木2 (38-0005)	依田内科医院 愛国東2 (36-1283)	市立釧路総合病院 春湖台1 (41-6121)	
23日 月	うしき整形外科クリニック 松浦町4 (22-4734)	やひろクリニック 若竹町14-5 (65-8086)	すどう内科クリニック 東川町3 (21-8222)	日赤病院 新栄21 (22-7171)	
29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)	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)	



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

健康検定 問題チャレンジ↓

次回開催予定日 2019年10月27日(日) 会場：北海道新聞釧路支社5階ホール

Q1【ベーシックコース 問題】

下線部⑤「睡眠不足はいろいろな病気の原因となる」とある。睡眠不足と関わり深い病気として、誤っているものはどれか。  
 ア. 糖尿病 イ. うつ病 ウ. アルツハイマー型認知症 エ. 下肢(かし)静脈(じょうみやく)瘤(りゅう)

Q2【ベーシックコース 問題】

加齢で筋力や認知力が低下し、心身の活力が低下した状態を[A]という。これは、病気ではないものの健康ともいえず、[B]が必要なほどでもない状態である。  
 ア. Aサルコペニア B介護 イ. Aサルコペニア B医療機関での治療 ウ. Aフレイル B介護 エ. Aフレイル B医療機関での治療

Q1正解・・・エ【解説】睡眠時間が短いと、レプチンとグレリンというホルモンの以上分泌により、肥満や糖尿病などを起こしやすくなります。また、65歳以上で寝つきの悪い人は3年後にうつ症状をもつ確率が高くなるという報告があったり、アルツハイマー型の認知症の患者さんの脳内に大量に見られる老廃物(アミロイドβたんぱく)の蓄積が、睡眠不足や睡眠の質の低下で促進されるという報告もあります。

Q2正解・・・ウ【解説】加齢で筋力や認知力が低下し、心身の活力が低下した状態の事をフレイルといいます。年齢を重ねるにつれて体力が低下し、筋力が衰えることで外出がおっくうになり、人付き合いも減ったりしがちです。また、食が細くなり低栄養にもなりがちです。ますます体力が衰え、判断力や機能も低下してしまいます。こういった「病気ではないが健康ともいえず、だからといって介護が必要なほどでもない」状態をフレイルと呼びます。



FELLOWS

vol.123 2019年9月1日号

