



5月5日は中学生以下、入館無料!

ザ・ブーンに 集まれ!

5月3日(土)~6日(火)、11:00~ **かき氷早食い競争**(先着50人)

5月3日(土)・4日(日)・6日(火)

14:00~ **サッカーシュートに挑戦!**(先着100人)

5月5日(月)14:00~ **水中宝さがし大会**(先着150人)

母の日・父の日似顔絵コーナー 5月3日(土)~6日(火)

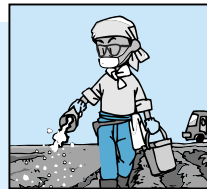
ザ・ブーンで、お母さん、お父さんの似顔絵を描こう!

参加無料。景品あり。作品は洋風ラウンジ前に展示します。

展望風呂で菖蒲湯を楽しめます

端午の節句(別名菖蒲の節句)にちなみ、5月5日(月)は、展望風呂の岩風呂を"菖蒲湯"に。邪気を払う菖蒲湯で風邪知らず!

問い合わせ クアドーム ザ・ブーンtel(827)2301



消石灰は気をつけて使おう

農作業や家庭菜園などで土壌の中和剤として利用されている消石灰は、目に入ると視力障害を引き起こすことがあります。使うときは次のことに注意しましょう。

作業するときは、手袋・マスク・メガネを着けるようにしましょう

手など、皮ふにつけないようにしましょう
皮ふについたら、多量の水で洗い流しましょう

口に入ったら、よく口をすすぎましょう
目に入ったら、多量の流水で洗った後、すぐに医療機関を受診しましょう

問い合わせ 保健総務課tel(883)1170



今月のドクター

小松真史先生

市立秋田総合病院副院長
兼地域医療連携室長

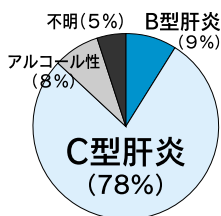
このコーナーでは、みんなが健康で元気に過ごすために必要な、ドクターからのちょっとしたアドバイスを紹介します。

C型肝炎の治療

日本のC型肝炎ウイルス感染者は200万~240万人と推測され、国内最大の慢性感染症です。おもに血液を介して感染し、急性肝炎、慢性肝炎、肝硬変、肝細胞がんを発生させますが、治療の進歩により治療できる疾患になってきました。

平成14~18年に行った、40歳以上を対象とする肝炎ウイルス検診の結果、秋田県のC型肝炎ウイルス陽性者は61,564人中365人(0.6%)でした。受診率を考えると、さらに1,000人以上の感染者がいると推測されます。秋田県では、肝硬変の原因の約6割、肝細胞がんの原因の約8割がC型肝炎によるものです。

肝細胞がんの原因



インターフェロン治療

C型慢性肝炎の治療の第一選択はインターフェロン治療です。インターフェロンの治療効果は、C型肝炎ウイルスのタイプや量、肝臓の線維化の程度により異なりますが、ほかの抗ウイルス剤であるリバビリンと併用することで効果が格段に向上しました。

難治性とされる、1型で高ウイルス量の慢性肝炎でも、リバビリンと新型インターフェロンのペグインターフェロンの併用で、約半数の患者からウイルスを排除することができました。ウイルスがなくなると、発がん率は大きく減少します。

肝がん撲滅のために

肝がんの最大の原因であるC型肝炎の治療が、肝がん撲滅の早道です。そのために、C型肝炎の検査を受ける ウイルス陽性者は専門の医療機関で適切な治療を受ける、の2点を心がけましょう。

また、ウイルス性肝炎を広く知っていただくため、日本肝臓学会が、5月18日(日)午後1時30分から、アルヴェで「肝がん撲滅のための肝臓病教室」を開催します。ぜひご来場ください。お問い合わせは、市立病院医事課へどうぞ。tel(823)4171



インターフェロン治療の医療費に助成

4月から、インターフェロン治療を受けるB型、C型肝炎患者の医療費の一部助成が始まりました。詳しくは秋田県健康推進課へ。tel(860)1428



水中運動で介護予防だ！

— あなたのとなりに
元気な笑顔 ♪

はつらつくらぶ

健康

水中運動やストレッチ、筋力トレーニングなどで体を鍛えて、介護予防に役立てよう！ 運動のあとはあたたかい温泉でゆっくり。無料送迎バスがあります。

- 対象** 65歳以上のかた(要支援・要介護のかたを除く)。水中運動などの未経験者、高齢者を優先します
- 会場** ザ・ブーン▶午前10時～午後3時
ユフォーレ▶午前10時～午後3時30分
- 参加費** 1回につき400円
ただし、昼食は自己負担
- 定員** 各コースともザ・ブーンが30人
ユフォーレが25人(いずれも選考)
- 申し込み** 4月28日(月)まで
介護・高齢福祉課 (866)2095

	コース名	実施日
ザ・ブーン	第1コース	5月22日(木)・29日(木)、6月12日(木)・26日(木)、7月7日(月)・14日(月)
	第2コース	5月26日(月)、6月2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月)・30日(月)
ユフォーレ	第3コース	5月26日(月)、6月9日(月)・23日(月)、7月7日(月)・23日(水)、8月4日(月)
	第4コース	6月6日(金)、27日(金)・7月11日(金)・25日(金)、8月15日(金)・22日(金)

無料送迎バス

- 第1・2コース：秋田駅東口▶ザ・ブーン
- 第3コース：秋田駅東口▶ユフォーレ
- 第4コース：雄和▶畑谷▶戸島▶岩見▶ユフォーレ

健康 はつらつ情報

いきいきサロン

ヨガ教室です。直接会場へどうぞ。
対象 / 65歳以上 日時 / 4月21日(月)
午前10時～正午 会場 / 八橋老人い
こいの家 参加費 / 無料
問い合わせ 市社協 (862)7445

ラージボール卓球教室

対象 / 20歳以上 日時 / 5月7日
(水)・14日(水)、午前10時～正午、16
日(金)午後1時30分～3時30分、29
日(木)午後7時～9時
会場 / 市立体育館 保険料 / 1回30
円 定員 / 先着各30人
申し込み 4月21日(月)午前9時から
スポーツ振興課 (866)2247

親子で少林寺拳法！

武道を通して絆を深めよう。無料。
対象 / 40歳未満の親と5歳以上のお
子さん 日時 / 5月12日(月)・19日
(月)、午後7時～8時30分 会場 / サ
ンバル秋田 定員 / 先着15組
申し込み 4月22日(火)午前9時か
ら、市勤労青少年ホーム
(824)5378

ジュニア硬式テニス教室

対象 / 幼稚園年長～小学6年生の初
心者(申し込み多数の場合は抽選)

日時 / 5月から10月までの土・日、
祝日の午前中に10回 会場 / 北野田
公園テニスコート 受講料 / 小学生
12,000円、園児9,000円

申し込み 往復はがきに住所、氏
名(親子)、学校名、学年、電話番号
を書いて、4月25日(金)(必着)まで、
〒010-0951山王六丁目1-1 秋田県
テニス協会 (863)2940

テルサらくらく健康運動

対象 / 20歳以上 日時 / 5月9日
(金)・13日(火)・21日(水)、午前10時～
11時 会場 / 秋田テルサ
参加費 / 1回630円 定員 / 各16人
申し込み 4月21日(月)午前10時か
ら秋田テルサ (826)1800

麻雀でハツラツ！

60歳以上のかたが対象(初心者歓迎)。
麻雀で指先と頭を使いましょう。毎月
第3日曜日正午から、麻雀くらぶ
「ひまわり」(大町三丁目2-37)で。参
加費1日1,000円。また、毎週土曜日
の午前10時～午後1時、午後7時～
10時は、初心者の女性を対象とした
麻雀教室も開催しています。
問い合わせ 生き活き健康麻雀緑
風会(麻雀くらぶひまわり内)
(883)0606

心の専門家の無料相談

心のケア相談▶臨床心理士が心の問
題や人間関係の悩みに、電話や面接
で応じます。日時 / 第1～第4水曜

ユフォーレ 無料シャトルバス

行きは午前9時30分出発。帰りは
午後3時30分にユフォーレを出発し
ます。前日までに予約が必要です。
(884)2111

秋田便

秋田駅東口▶マルダイ広面店▶ジェイ
マルエー大学病院前店▶下北手中学
校▶ユフォーレ
5月の運行日：2日(金)・7日(水)・9
日(金)・14日(水)・16日(金)・21日(水)・
23日(金)・28日(水)

御野場便

マルダイ御野場店▶シルバーエリア▶
御所野ジャスコバス停▶豊成▶戸島▶
和田▶諸井▶岩見▶ユフォーレ
5月の運行日：13日(火)・20日(火)・27日(火)

土崎便

土崎駅▶港南二丁目バス停▶カメラのキ
タムラ將軍野店▶グランマート泉店▶天
徳寺バス停▶秋田大学▶ユフォーレ
5月の運行日：1日(木)・8日(木)・22日(木)

日、午後1時から3時30分まで
面接会場 / 市保健所(八橋南一丁目)
面接の予約・相談電話 (883)1180
心の相談日▶通院していないかたと
ご家族を対象に精神科医が相談に応
じます。日時 / 第1・第3木曜日の
午後1時30分～、午後2時30分
～ 会場 / 市保健所 申し込み / 市
保健所健康管理課 (883)1180