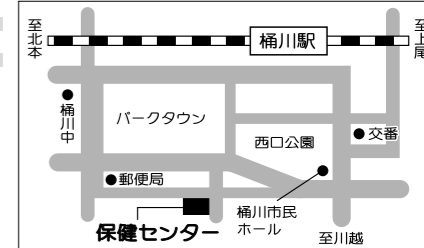


健康ステーション

健康増進課
(保健センター内)
☎786-1855
FAX786-0096



最近、合法ハーブと称して、薬物を含むお香などが販売されています。使用後に、吐き気や意識障害で救急搬送される事例が起きており、大変危険なものです。また、麻薬などの違法薬物が含まれていることがありますので、絶対

脱法ハーブに注意!

申込み▼8月9日(木)午前9時から健康増進課窓口または電話で受け付けます。

費用▼100円(保険代)
定員▼30人※小学生以下の方は、親子でご参加ください。(完歩賞あり)また、お子さんには記念バッジを贈呈します。

とき▼8月22日(水)午後6時50分に保健センター駐車場集合 午後9時30分頃解散(小雨決行)
コース▼保健センターから西中学校周辺を歩きます。
持ち物▼飲み物・懐中電灯・雨具・ウォーキングに適した服装、履きなれた靴

Let's ナイトウォーキング
(西側約8kmコース)
夏休みの思い出に小学生の皆さんも一緒に歩きましょう!

☆ 交通事故統計 ☆

—桶川市内の人身事故—
(毎年1月からの累計)

	平成24年 5月末	平成23年 5月末	対前年 同月比
件数	144件	160件	-16件
死者数	0人	1人	-1人
負傷者数	176人	192人	-16人

ありがとう 孫から教わる 交通ルール

「第20回 8020よい歯のコンクール」

対象▶市内在住の80歳以上で自分の歯が20本以上ある健康な人(当コンクールでの表彰経験者を除く)
申込み▶北足立口腔保健センター(鴻巣市赤見台1-15-23)(☎048-596-0275)
申込締切日▶8月23日(木)
審査日▶9月2日(日)
主催▶(社)埼玉県北足立歯科医師会

に手を出さないでください。
問合せ☎鴻巣保健所☎048-541-0249または県保健医療部薬務課☎830-3633



母子健康相談(要予約)



種別	とき	ところ	受付時間	内容
4か月児健診	8月10日(金)	保健センター	13:15~14:10	診察、身体計測、育児相談、離乳食相談・試食、絵本コーナー 持ち物 母子健康手帳・健診票
7か月児・10か月児相談	8月6日(月) 9月10日(月)	保健センター	9:30~10:30	保健師による身体観察、身体計測、育児相談、栄養士による離乳食相談 ※対象児は、7か月児と10か月児です。高崎線を挟んで、西側は保健センター・東側は母子健康センターで行います。その他、電話にてご相談ください。 持ち物 母子健康手帳
	8月7日(火) 9月4日(火)	母子健康センター		
1歳6か月児健診(個別通知あり)	8月22日(水)	母子健康センター	13:15~14:10	内科・歯科診察・歯科指導、身体計測、親子遊び、育児・幼児食相談、発達・心理相談 持ち物 母子健康手帳・問診票
3歳3か月児健診(個別通知あり)	8月24日(金)	保健センター	13:15~14:10	内科・歯科診察、身体計測、育児・幼児食相談、発達・心理相談 持ち物 母子健康手帳・問診票
フッ素塗布	8月27日(月)	保健センター	1回目 13:30~14:00 2回目以降 14:00~14:30	1歳6か月児健診終了児、6か月ごとに塗布します。 持ち物 母子健康手帳 問合せ☎口腔保健センター☎048-596-0275

種別	とき	ところ	受付時間	対象者および内容	定員
マタニティクラス《要予約》	8月9日(木)	保健センター	10:15~10:30	妊娠16~28週の妊婦(夫も可) 簡単クッキング、妊娠中の食事や過ごし方などについて、その他交流会 持ち物 母子健康手帳、エプロン、三角きん、ふきん、筆記用具	25人
	8月20日(月)		13:15~13:30	妊娠20~31週の妊婦(夫も可) 安産体操や出産のこと、その他交流会 持ち物 母子健康手帳、筆記用具	25人
パパママ体験クラス《要予約》	8月11日(土)	保健センター	9:45~10:00	妊娠24~36週の妊婦と夫(祖父母になられる方歓迎) 赤ちゃんのお風呂の入れ方、保育について 持ち物 母子健康手帳、筆記用具	9組
赤ちゃんサロン	8月2日(木) 9月6日(木)	保健センター	開催時間 10:00~12:00	2~6か月児の保護者 ママたちの仲間づくり、交流の場としてご利用ください。	なし
ベビーもくもくクラス(ママ準備クラス)《要予約》	9月13日(木)	保健センター	13:15~13:30	6~9か月児の保護者 歯の話と離乳食について ※妊婦の方も参加できます。 持ち物 母子健康手帳	25人

注1) 母子健康相談については、実施日の1週間前までに電話でお申し込みください。また、効果的に参加していただくため、対象となる乳児以外のお子様を連れての参加はご遠慮ください。
注2) 母子健康相談の対象となる乳幼児用のおむつ、調乳用のお湯などは、各自でご持参ください。

おとなの健康相談



種別	とき	ところ	受付時間	対象者および内容
ちょっと気軽に お立ち寄り健康相談	8月21日(火)	保健センター	9:30~11:00	対象成人 内容 血圧測定、体重・体脂肪測定、バランスの良い食事のとり方などの相談 ※気軽にお立ち寄りください!

健康づくり 幸せづくり

喫煙と肺の病気について

タバコを長年吸い続けることで、肺がんや心筋梗塞になりやすいと言われていますが、タバコと一番密接に関係する病気がCOPD(慢性閉塞性肺疾患)です。人間の肺には小さな肺胞(酸素を取り入れ二酸化炭素を排出する小さな小袋)が約三億あるといわれていますので、台所の食器洗いのスポンジのようなものです。これが喫煙により、使い古したポロポロのスポンジのように穴だらけになります。気管支の壁は慢性の炎症により肥厚し、壁にある気管支線は刺激により肥大化して多くの痰を出すようになります。

どのような時にこの病気を考えるかというと、喫煙歴がある人が咳、痰、労作時の息切れが自覚されたときです。もっと具体的に言うと、喫煙者が風邪をひいていないのに咳が出たり痰がからむ時や、低気圧が来たときに咳がひどくなる時、また今まででなくてもなかつた段階で息切れするようになったら可能性があります。

われていますが、治療を受けている患者さんは二十万人程度です。このように未診断・未治療患者さんが多く、重症化して初めて見つかることが多いのが現状です。そのため治療で十分な効果を得られないことが多く、酸素を吸入しないと日常生活が困難で在宅酸素療法を受ける率が高くなります。早期診断・早期治療を受けることが重要です。

現在は男性に多いのですが、これは喫煙率に関係しており、喫煙歴があれば性差はなく、女性でも男性と同じリスクがあります。米国ではCOPDによる死亡者は女性のほうが多くなっています。

治療で一番大事なことは禁煙です。タバコを吸った経験のある人で、何か今までと違うと感じていれば早めに検査を受けて下さい。

【桶川北本伊奈地区医師会】

