

# 健康ステーション



健康増進課  
(保健センター内)  
☎786-1855  
FAX 786-0096



## こどもの健康診査



種別	とき	ところ	受付時間	内容
4か月児健診	1月11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 <b>持ち物</b> 母子健康手帳・健診票
7か月児・10か月児相談	1月21日(月) 2月18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。 <b>持ち物</b> 母子健康手帳
	1月8日(火) 2月5日(火)	母子健康センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	1月23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 <b>持ち物</b> 母子健康手帳・問診票
3歳3か月児健診 (個別通知あり)	1月18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 <b>持ち物</b> 母子健康手帳・問診票
フッ素塗布	1月7日(月) 1月28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。 <b>持ち物</b> 母子健康手帳 <b>問合せ</b> ☎口腔保健センター☎048-596-0275

## 母子健康相談 (要予約)



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》	2月14日(木) 10:30~13:00	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 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、エプロン、三角きん、ふきん、筆記用具	25人
	2月18日(月) 13:30~16:00		13:15~13:30	妊娠20~31週の妊婦(夫も可) 妊娠経過や出産のこと、その他交流会 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、筆記用具	25人
パパママ体験クラス 《要予約》	1月12日(土) 10:00~12:00	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 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、筆記用具	9組
赤ちゃんサロン	1月10日(木) 2月7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。 <b>持ち物</b> 母子健康手帳	なし
ベビーもぐもぐクラス (ママ準備クラス) 《要予約》	1月10日(木) 13:30~16:00	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。 <b>持ち物</b> 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ため、対象となる乳児以外の小さな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	1月15日(火)	保健センター	9:30~11:00	<b>対象</b> 成人 <b>内容</b> 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!

Let's トライ 新春ウォーキング  
浦和の街を訪ねて約10kmコース

とき ▼ 1月17日(木)午前9時に駅西口南側階段下集合 午後2時頃解散 (小雨決行)

コース ▼ 桶川駅⇨中浦和駅⇨別所沼公園⇨調(つきのみや) 神社⇨浦和駅⇨桶川駅

持ち物 ▼ 昼食・飲み物・雨具・ウォーキングに適した服装・履きなれた靴

費用 ▼ 100円(保険代) ※交通費は自己負担

定員 ▼ 30人【先着順】

申込み ▼ 1月7日(月)午前9時から窓口または電話で受け付けます。



個人輸入のダイエット製品にご注意ください!

「MID クリニックダイエット」などと称されるダイエット製品については、これまで、死亡事例を含む重篤な健康被害が報告されています。

健康被害が発生するおそれがありますので、このような製品を入手して服用しないでください。また、服用により体調異常が現れた場合には、直ちに服用を中止し、医療機関を受診するとともに、最寄りの保健所にお申し出ください。

問合せ ☐ 鴻巣保健所生活衛生・薬事担当 ☎ 048-541-0249

2月の献血

種類	全血献血 (200ml・400ml)
とき	2月5日(火)
ところ	桶川駅西口
時間	午前10時～11時45分 午後1時～4時
対象	16歳～69歳の健康な方 ※400mlは男性17歳以上、 女性18歳以上

※65歳以上の方は、60歳～64歳に献血したことがある方に限ります。

本人確認にご協力を!

運転免許証  
パスポート  
健康保険証



などで本人確認をさせていただきます。

健康づくり 幸せづくり

睡眠時無呼吸について

睡眠時無呼吸とは：睡眠中に無呼吸(息が止まる)状態になることです。

7時間の睡眠中に10秒以上の無呼吸が30回、または1時間の睡眠中に10秒以上の無呼吸が5回以上ある場合は、睡眠時無呼吸症候群という病気です。

睡眠時何十回も無呼吸状態となるため、身体が酸素が不足してしまい、脳が目覚めて熟睡できずストレスとなつて交感神経の緊張が起きます。その結果、高血圧や心臓疾患、脳血管疾患の発症につながる可能性があります。また、熟睡できないため日中に眠気が出現し、交通事故や労働事故の原因となりかねません。この病気にかかっている人は、日本に200万人いると言われています。

原因：睡眠中は、誰でも咽の筋肉の緊張がゆるみ、気道が狭くなる傾向があります。舌が大きい人、下顎が小さい人、扁桃腺が大きい人などこれらの構造のある人は、睡眠中に気道が閉塞してしまい、無呼吸状態に陥りやすいことがわかっています。

検査：睡眠時無呼吸症候群の診断には、睡眠中の呼吸状態を調べる検査(睡眠ポリグラフ検査)を行います。

眠ポリグラフ検査)を行います。睡眠中の脳波、筋電図、胸の動き、血液中の酸素濃度を測定し、脳が良質な睡眠状態になっているか(熟睡できているか)をこれらの検査情報から分析して診断します。この検査は、身体にセンサー類が多数付着しますが、決して痛みを伴うものではありません。

治療：睡眠ポリグラフ検査で睡眠時無呼吸症候群と診断された場合まずは睡眠時無呼吸を引き起こしている原因を調べます。肥満により首まわりに脂肪がついている事が原因と思われる人は、減量してもらいます。扁桃腺が大きいく咽の入り口が狭い事が原因と思われる人は、扁桃摘出手術や咽を広げる手術が効果的な場合があります。下顎が小さい事が原因と思われる人は、歯科で特殊なマウスピースを作製してもらい睡眠中に装着することにより、気道の閉塞を防ぎます。これらの原因治療で効果が得られない場合は、持続陽圧呼吸療法(CPAP：シーパップ療法)を行います。

この治療法は、睡眠中鼻にマスクを装着し、加圧された空気を鼻から咽に送り込み気道が狭くなるのを防ぐ方法で、機械に支配されている感じはありますが、最も効果的な治療法であり、慣れれば熟睡できるためスッキリした朝がむかえられます。

(桶川北本伊奈地区医師会)