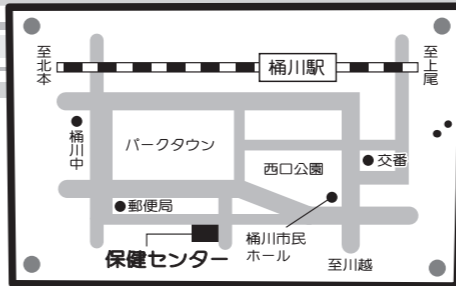


健康増進課
(保健センター内)
☎786-1855
FAX 786-0096



※母子健康センターは耐震工事のため、こどもの健康診査は全て保健センターで実施します。

こどもの健康診査



Table with columns: 種別, とき, ところ, 受付時間, 内容. Lists various health checkups for children from 4 months to 3 years old, including vaccinations and physical exams.

母子健康相談



Table with columns: 種別, とき, ところ, 受付時間, 対象者および内容, 定員. Lists various support classes for mothers, such as pregnancy classes and baby care sessions.

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さん連れで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



Table with columns: 種別, とき, ところ, 受付時間, 対象者および内容. Details an adult health consultation session for blood pressure and diet.

高齢者肺炎球菌予防接種実施医療機関の追加について

次の医療機関で高齢者肺炎球菌予防接種が実施できるようになりました。

追加医療機関▼埼玉県央病院 (坂田1726 ☎776-0022)

その他の実施医療機関につきましては、ホームページをご覧ください。

Let's トライ ウォーキング (西側7kmコース)

とき▼12月11日(水)午前8時に城山公園管理事務所前集合 正午頃解散 ※小雨決行

コース▼城山公園→馬頭観音→水川大明神→泉福寺→樋詰水川神社→熊野神社→東光寺→親水公園→城山公園

持ち物▼飲み物・雨具・ウォーキングに適した服装・履きなれた靴

参加費▼100円(保険代)当日集金 定員▼30人

主催▼桶川市健康づくり市民会議 ウォーキング部会
申込み▼12月2日(月)午前9時～9日(月)に直接または電話で健康増進課へ。

Let's トライ 新春ウォーキング (大宮盆栽村を訪ねて)

とき▼平成26年1月9日(木)午前8時に駅西口南階段下集合 正午頃解散 ※小雨決行

コース▼桶川駅→宮原駅→盆栽村→大宮公園→大宮駅→桶川駅

持ち物▼飲み物・雨具・ウォーキングに適した服装・履きなれた靴

参加費▼100円(保険代)当日集金 ※交通費は各自負担 定員▼30人

主催▼桶川市健康づくり市民会議 ウォーキング部会
申込み▼12月2日(月)午前9時～27日(金)に直接または電話で健康増進課へ。

☆交通事故統計☆

—桶川市内の人身事故— (毎年1月からの累計)

Table with columns: 平成25年9月末, 平成24年9月末, 対前年同月比. Shows statistics for traffic accidents, including deaths and injuries.

早めにネ ライト ブレーキ ウィンカー

健康づくり 幸せづくり 頻尿

頻尿

私たちの体には、尿を作り(腎臓)、蓄え(膀胱)、体の外に出すまでの道筋(尿管、尿道)をつかさどっている器官が備わっています。腎臓は、血液を濾過し、使える成分と使えない成分に仕分け、廃棄処分として送り出されるものが尿です。この尿がパイプ役をしている尿管を流れていき、ゼンゼン運動によって膀胱へと運ばれて行くのです。尿の貯水タンクである膀胱は、尿道括約筋との連携プレーで体の外に尿は出て行きます。このとき、脳から脊髄にかけての神経が大切な働きを担っています。尿を出してよいのか、いけないのかという指令を膀胱がしっかりと受け止めているのです。

ここで問題の1つである頻尿について述べます。尿が近くなつて排尿のためのトイレの回数が、昼間なら10回以上が昼間頻尿、夜1回以上が夜間頻尿と呼んでいます。その原因は、急性膀胱炎、尿道の炎症、前立腺肥大症、過活動膀胱、

心因性疾患(心因性多飲)、間質性膀胱炎(尿がたまると膀胱が痛む原因不明の疾患)、糖尿病、脳脊髄障害(脳出血、脳梗塞、脳腫瘍、パーキンソン病、認知症、脊髄損傷、脊柱管狭窄症)、膀胱癌や前立腺癌などがあります。最近では、メタボリック症候群と関係がある高血圧や肥満、心疾患(心筋梗塞、狭心症など)虚血性疾患の予防として水分過剰摂取を含む、さらに睡眠障害(不眠症、睡眠時無呼吸症候群、むずむず脚症候群)、うつ病によるものも増加傾向にあります。頻尿に対する治療は、原因を調べて、それに対する適切な治療を行うことが基本と成ります。現在、食生活が重要であり、排尿・トイレ習慣についても大切であるが故に恥ずかしいもの、不快なものを受け止めず前向きに考えていただきたいと思います。原因がはっきりしないものに対しては、薬物療法の進歩により、多少なりとも症状を改善できる可能性がありますので専門医の診察を受けてあきらめずに治療に取り組んでいただければと思います。

【一社】桶川北本伊奈地区医師会