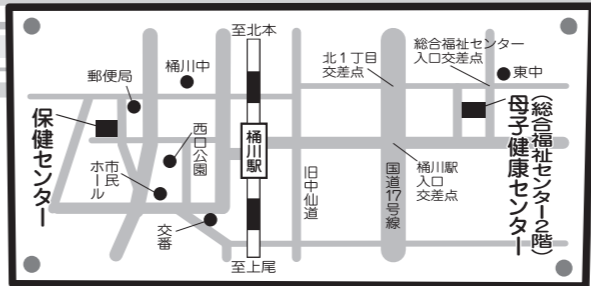


健康増進課
(保健センター内)
☎ 786-1855
FAX 786-0096



情報ステーション

健康ステーション

いっしょにDOOですか

響の森情報

まちの話題

市民伝言板

健康ステーション

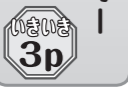
いっしょにDOOですか

響の森情報

まちの話題

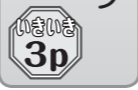
市民伝言板

「Let's トライ お花見ウォーキング」ひろせ野鳥の森から熊谷桜堤へ



とき▼4月3日(日)午前7時30分に桶川駅西口南側階段下集合、午後3時頃解散予定(小雨決行)
コース▼桶川駅⇨熊谷乗換・秩父鉄道ひろせ野鳥の森駅⇨ひろせ野鳥の森⇨熊谷桜堤(昼食)⇨熊谷駅⇨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

「Let's トライ ウォーキング」(北本自然観察公園へ) 西側9kmコース



とき▼3月23日(水)午前8時に城山公園管理事務所前集合、正午頃解散予定(小雨決行)
コース▼城山公園⇨諏訪神社⇨普門寺⇨北本子供公園⇨北本自然観察公園⇨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
費用▼100円(保険代)※当日集金
定員▼市民30人【先着順】
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▼3月4日(金)⇨17日(木)に電話または直接窓口へ。
※持病のある人は、主治医に相談のうえ申し込みください。

☆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27年 12月末	平成26年 12月末	対前年 同月比
件数	342件	347件	-5件
死者数	1人	3人	-2人
負傷者数	403人	413人	-10人

横断は いくつになっても 右左

伊藤医院閉院のお知らせ

伊藤医院(寿1-14-12)は、平成28年2月をもって閉院しました。閉院に伴い、外来の診療や薬剤の処方を行っておりません。予防接種・人間ドックは、他医療機関をご利用ください。

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	3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 持ち物 母子健康手帳・健診票
7か月児・10か月児相談	〈高崎線東側〉 3月1日(火) 4月19日(火) 〈高崎線西側〉 3月14日(月) 4月11日(月)	母子健康センター 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、東側は母子健康センター、西側は保健センターで行います。 その他、電話でご相談ください。 持ち物 母子健康手帳
1歳6か月児健診(個別通知あり)	3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 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)	3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 持ち物 母子健康手帳・問診票
フッ素塗布	3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。 持ち物 母子健康手帳 問合せ ☎ 口腔保健センター(北足立歯科医師会) ☎ 048-596-0275

母子健康相談



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》	4月14日(木) 10:30~13:00 4月18日(月) 13:30~16:00	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 持ち物 母子健康手帳、エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具	15人
パパママ体験クラス 《要予約》	3月5日(土) 4月9日(土) 10:00~12:00		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 持ち物 母子健康手帳、筆記用具	15人
赤ちゃんサロン	3月3日(木) 4月7日(木) 10:00~12:00		9:45~10:00	妊娠24~36週の妊婦と夫(祖父母になる人歓迎) 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
ベビ-もぐもぐクラス (ママ準備クラス) 《要予約》	3月10日(木) 13:30~16:00		10:00~11:15	2~6か月児と保護者 ママ達の仲間づくり、交流の場としてご利用ください。 持ち物 母子健康手帳	なし
			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さん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、各自で持参してください。

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
お立ち寄り健康相談	3月8日(火) 5月10日(火)	保健センター	9:30~11:00	対象 成人 内容 血圧測定、生活習慣病予防・バランスの良い食事のとり方などの相談 ※気軽に立ち寄りください! ※奇数月の開催に変わります。

※保健センターの駐車場は数に限りがありますので、ご了承ください。

健康づくり 幸せづくり

メニエール病

メニエール病は、内耳性めまいで、しばしばめまいの代名詞のように言われていますが、めまい患者さん全体の10%程です。古くは、ローマの英雄シーザーや近代絵画の巨匠ゴッホもこの病気に罹っていたのではないかと推測されており、日本の現代芸能人にもこの病気で悩んでいる人がいます。1861年フランス人医師メニエール氏が、めまいは内耳からくるという報告を行い、その後の研究でメニエール病の原因が、内耳のむくみ(内リンパ水腫)であることが判明しました。発症頻度は、人口10万人あたり30人程度で、女性に多く、働き盛りの30代~40代に多いです。何故内耳がむくむのか、原因はわかっていません。日常のストレスや睡眠不足がきっかけに発作的に発症することが多く、几帳面な性格の人が罹りやすいとも言われています。

メニエール病の症状は、耳鳴りや難聴(特に低い音の)と共に回転性めまいが発作的に生じ、この発作が繰り返して起こるのが特徴です。メニエール病の典型的経過は、ストレ

スや睡眠不足がきっかけに片方の耳の聞こえが悪くなり、耳のつまった感じや耳鳴りが生じ、翌朝強烈な回転性めまいが起こり、何回も吐いて慌てて救急車を呼ぶ。病院で脳の検査を受けても異常が見つからず、耳鼻科を受診するようにすすめられる。という経過です。めまいは、数日以内にはおさまります。発作時に生じた難聴は、発病初期には元に戻りますが、メニエール病発作を繰り返す内に徐々に聴力が低下して、元に戻らなくなってしまいます。

メニエール病の治療は、めまい発作を起こしたときには、抗めまい薬や吐き気止め薬、不安をやわらげる薬の注射や内服投与を行い、その後内耳のむくみをとるための利尿薬や内耳の循環を改善させる薬やビタミン薬をしばらくの間投与します。難治例では、むくんだ内耳のリンパ液を排出させる手術を行う場合もあります。最も大切なことは、日常のストレスを改善させることです。メニエール病と診断された場合、めまい発作が起こらなくても、定期的に聴力低下が起こっていないか、専門医の診察が必要です。

【一社】桶川北本伊奈地区医師会