

妊娠届出書の提出及び「母子健康手帳」の交付は保健センターへ

5月の休日診療

Table with 3 columns: 診療時間, 内科・小児科(昼間), 内科・小児科(準夜), 歯科休日診療. Rows list dates from 3rd to 25th with clinic names and phone numbers.

※医療機関が変更になる場合もあります。受診の際は保険証をご持参ください。

5月の乳幼児健康診査

Table with 4 columns: 健診名, 健診日, 対象児, 受付場所・時間. Rows list checkups for 3, 6, 9 months, 1 year, and 3 years.

5月の予防接種(BCG・ポリオ生ワクチン)

Table with 4 columns: 期日, 種別, 対象, 備考. Rows list BCG and Polio vaccinations for various dates.

医師会だより

腰部脊柱管狭窄症

腰部脊柱管狭窄症(ようぶせきちゅうかきょうさくしょう)とは、ほかの腰椎変性疾患や下肢関節の変形性関節症同様、二足歩行能力を得た人類の宿命的疾患ともいえる、加齢などさまざまな原因によって、骨・関節・椎間板・靭帯などの脊柱管を構成する要素が構造的な狭小化を引き起こすために馬尾・神経根(脊髄は頭と首の境目から腰と胸の境目まで存在します。腰の場所には脊髄は存在せず、かわりに脊髄から出た馬尾と呼ばれる末梢神経が入っています。馬尾神経とは文字どおり馬の尻尾のようになっているからで、馬尾神経から神経の枝である神経根が出ています。)が圧迫され、腰痛や下肢しびれ感、疼痛が出現することをいいます。また、脊柱管の狭小化により馬尾・神経根のみならず神経に伴走する神経栄養血管が圧迫を受けることにより、血流が低下して下肢しびれ感や疼痛が出現します。特徴的症状として、腰痛や下肢しびれ感、疼痛以外に間欠跛行(ある距離を歩くとお尻から足にかけて生じる痛み・ふくらはぎの張り・脱力などのため歩けなくなり、しばらく休むと症状がおさまって

歩行可能となるが、また歩くと同様の症状が出現する病態)があります。間欠跛行は、歩行を中止して腰を前屈することにより直ちに症状が治まることと、同じ症状が短時間の間隔で再現されることなどから、馬尾の血行障害によるものと考えられています。そのほか、排尿障害や便秘、勃起障害といった、一見腰とは関係なさそうに思える症状も腰部脊柱管狭窄症で現れることがあります。治療法は、薬物療法やブロック療法、理学療法などの保存療法と、脊柱管内の神経の圧迫を取り除く手術療法があります。果がみられない場合に手術を考えます。現在はずぐれた経口治療薬があります。日常生活での工夫として、前屈みの姿勢になると楽になることから、外出時に杖や手押し車タイプの買い物かご、自転車などを利用することで長い距離を歩きます。また、腰に負担をかけないためにも、いすに座る時は膝関節を十分に曲げ、背もたれによりかかり、腕は肘掛に乗せるようにするとよいでしょう。寝る時は、ひざの下に枕や座布団を入れたり、横向きに寝て背中を丸めるのもよいでしょう。 区責森医師 問合せ保健センター

各事業の申込みは特に記載のあるものを除き、電話で申し込みます。

保健ガイド

保健センター 552-0061

市役所は毎週土曜日を閉庁しています。(午前8時30分～午後5時15分※正午～午後1時は除く) 毎週水曜日は午後8時まで閉庁時間を延長しています。

健康相談(2のみ予約制)
①日時 5月15日(木)午前9時30分～11時
場所 市役所1階
相談員 保健師・栄養士
②日時 5月10日(土)・24日(土)午前9時30分～11時
場所 保健センター
相談員 保健師・栄養士
対象 40歳～64歳の方
申込み 5月10日分は7日(水)まで、5月24日分は21日(水)までに保健センターへ。
③日時 5月22日(木)午後1時30分～3時
場所 中央図書館
相談員 保健師・栄養士
プチ健康教育
①日時 5月1日(木)午前9時～11時
場所 市民会館1階ロビー
②日時 5月8日(木)午前9時30分～11時30分
持ち物 筆記用具
講師 保健師・栄養士・看護師
定員 14組

②日時 5月29日(木)午後1時30分～3時30分
場所 保健センター
講師 栄養士
内容 テーマ「おいしく食べてダイエット」
子育て教室(予約制)
日時 5月23日(金)午後1時30分～3時30分
場所 福祉センター
対象 6か月児までの乳児
内容 子育てやお母さんの健康のことなどの話と相談
講師 保健師・助産師
申込み 保健センターへ。
離乳食教室(予約制)
日時 5月14日(水)午前10時～11時30分
場所 保健センター
内容 離乳食の作り方、進め方(試食あり)
講師 栄養士・保健師
定員 14組



※平成18年5月生まれ対象の2歳児歯科健診も同時に実施します(申込み不要)。

各種検診のお知らせ

①肝炎ウイルス検査
対象 市内に住所を有する40歳～74歳(当該年度)までで過去に肝炎ウイルス検査を受診していない方
受診方法 保健センターへ電話で申し込んでください。
※40歳の方のみお知らせが届きます。
※40～74歳で国民健康保険に加入の方は特定健康診査と一緒に受診してください。
②大腸がん検診
対象 市内に住所を有する35～74歳(平成20年4月1日現在)までの方
受診方法
【35～39歳の方及び国民健康保険以外の健康保険に加入の方】直接医療機関に申し込んでください。
【40～74歳で国民健康保険に加入の方】特定健康診査と一緒に受診してください。
【①、②共通】
実施期間 5月1日(木)～7月31日(木)※75歳以上の方及び無保険者健康診査対象の方は、9月1日～10月31日の間に実施を予定しています。費用無料
③胃・肺がん検診(6月)
胃・肺がん検診を受けましょう。※原則としてセットで申し込んでください。
日時 6月6日(金)午前9時～正午 場所 保健センター
対象 市内に住所を有する35歳以上の方(平成20年4月1日現在)
検診方法 検診車による集団検診、バリウム投与・胃間接撮影、胸部X線直接撮影、喀痰検査(必要な方のみ)
定員 先着80人 費用無料
申込み 4月21日(月)午前8時30分から電話で保健センター ☎552-0061へ。
【次のような方は受診できません】
○一年以内に胃・肺を手術した方 ○現在、胃・肺または十二指腸を治療中または経過観察中の方 ○胃・肺の検査、受診後1年を経過しない方 ○妊娠中の方
【次のような方は申込みの際に申し出てください】
○高血圧の治療中の方 ○糖尿病の治療中の方 ○1年以内に手術(胃・肺に限らず)をした方 ○その他病気を治療中の方
※当日の問診結果によっては検診が受診できない場合があります。
注意事項(①～③共通)
・検査の結果、精密検査や治療が必要な場合は自己負担となります。
・受診結果によっては保健センターから連絡が行く場合があります。

