

保健センター通信

～随時、保健師を募集しています。詳しくは市ホームページ (<http://www.city.niiza.lg.jp>)をご覧ください～

〒352-0024 道場2-14-4
☎048-481-2211
FAX048-481-2215

- 場所が掲載されていないものは保健センター
- 費用の掲載がないものは無料

6月の乳幼児健康診査

健診名 (対象)	日にち・場所	
3～4か月児 (平成28年2月生まれ)	9日(木)	園
	16日(木)	
9～10か月児 (平成27年8月生まれ)	7日(火)	園
	14日(火)	
1歳6か月児 (平成26年11月生まれ)	15日(水)	園
	30日(木)	市
3歳児 (平成25年2月生まれ)	8日(水)	園
	13日(月)	区

※対象者には事前に案内を郵送します。
※**園**保健センター、**市**市民会館、**区**ふるさと新座館

母と子のつどい



日①6月22日(水)・②28日(火)、午前10時～11時30分**場**①中央公民館、②野火止中集会所**対**4か月から3歳くらいまでのお子さんと保護者、妊婦の方**内**①フラダンス、②七夕**主催**新座市母子愛育会**申**電話で、6月1日(水)から保健センターへ※②は駐車場が手狭なため、公共交通機関をご利用ください。

メタボ予防料理教室 ～バランスのよい食事～

日7月13日(水)、午前10時～午後1時**場**野火止公民館**対**市内在住の方**定**20名・申込順**内**食事バランスの話と調理実習**主催**新座市食生活改善推進員協議会**費**300円(食材代)**申**直接又は電話で、6月1日(水)から7月6日(水)までに保健センターへ

子育て講演会「骨盤体操で “あなたも美ママに”パートⅡ」

日6月29日(水)、午前10時～11時30分(9時45分受付開始)**対**3か月から3歳くらいまでのお子さんを子育て中の方**定**20組・申込順**内**子どもと一緒に楽しめる美ママ骨盤体操&親子エクササイズ**講師**ボディバランススタイリスト・HiROE **主催**／新座市母子愛育会**申**電話で、6月1日(水)から保健センターへ

歯と口の健康週間

～健康も 楽しい食事も いい歯から～



6月4日(土)～10日(金)は歯と口の健康週間です。歯科疾患を予防し、歯と口の健康を見直しませんか。集団検診では、成人歯科検診を18歳以上の方から無料で受けられます。詳しくは、平成28年度成人健康カレンダーをご覧ください。

8020よい歯のコンクールを実施します

日7月7日(木)＝選考会**対**80歳以上(平成28年4月1日時点の年齢)で、自分の歯が20本以上ある方※当コンクールで埼玉県歯科医師会、財団法人8020推進財団理事長賞の表彰歴のない方※自薦・他薦不問**申**電話で、6月17日(金)までに朝霞地区歯科医師会(☎048-465-2244)又は保健センターへ

2歳児歯科健診

日6月17日(金)、午後1時～2時**対**平成26年4・5月生まれの幼児※当日に2歳であれば受診可(1人1回のみ)**定**100名・申込順**内**歯科健診、フッ素塗布(希望者のみ)**申**電話で、6月2日(木)から保健センターへ

臨時職員(保健師)募集

勤務時間月曜から金曜日まで、午前8時30分～午後5時※応相談**場**保健センター**職**種保健師(6か月ごとの更新制)**定**1名**内**健診・相談などの保健事業など**時**給1,850円※交通費別途**申**保健センター

小児慢性特定疾病医療費支給 継続申請の受付を開始します

期間6月15日(水)から7月29日(金)まで(土・日・祝日は除く)**場**朝霞保健所**対**現在受給者証をお持ちで引き続き治療が必要な20歳未満の方の保護者**必要書類**申請書、医療意見書、受診者の加入する公的医療保険の被保険者の市町村・県民税課税(非課税)証明書・個人番号カードなど※お持ちの受給者証に記載の住所地を管轄する保健所から、申請に必要な書類が郵送されます(医療意見書は同封しません。指定医に依頼してください。)**問**朝霞保健所(☎048-461-0468)

【白内障】

白内障とは、眼球の中の水晶体というレンズがにごる病気で、初期は「もや」がかかったように見えたり、まぶしさを感じたりします。病状が進んでくると霧の中のように見え方が悪くなり、日常生活に支障を来します。

白内障は60歳以上なら多かれ少なかれ誰でもあるものです。年齢とともに少しずつ進んでいきます。

治療法は、目薬と手術ですが、目薬は進行を遅くするだけで、白内障自体を取り除くことはできません。

病状がある程度進んで、日常生活に支障を来した場合、手術が必要となります。その方法は、「にぎり」を取って、替わりとなる人工のプラスチックでできた「眼内レンズ」を入れます。最近では、技術の進歩により、傷口も小さく、たいいてい場合は入院しなくても手術が可能になりました。

【緑内障】

緑内障とは、視神経が障害され、視野が少しずつ欠けていく病気です。40歳以上の30人に1人と多数の方がかかっ



毎年6月は食育月間です。

～食について、考えてみましょう～



■市内での食育の取組

市では、新座市食育推進計画に基づき、基本目標である「食を通じて育むみんなが“えがお”でつながるまち新座」を目指し、各団体が精力的に食育活動に取り組んでいます。

■小学校期(6～12歳)の家庭での取組

将来の食習慣に大きな影響がある極めて重要な時期です。食への興味や関心を持てるよう、家事の手伝いや料理作りの体験、家族や友人との共食(きょ



うしょく)、農作物の栽培・収穫などの体験、地域の伝統料理などの体験などが食育となります。普段から食の環境づくりや子どもへの声かけを行いましょう。

■写真・パネル展・図書特集展示を開催

市内団体による食育活動の一部を、写真やパネルで紹介します。また、関連する図書の特集展示を行います。

○写真・パネル展＝▶日時／6月15日(水)から27日(月)までの午前8時30分～午後5時15分(休日を除く)※最終日は午後3時まで▶場所／市役所1・2階市民ギャラリー(1・2階渡り廊下)

○図書特集展示＝▶日時／6月1日(水)から30日(木)までの午前9時30分～午後7時(土日は午後6時まで、休館日を除く)▶場所／中央図書館▶問合せ／保健センター

パパの参加も大歓迎!

育児学級

日7月1日(金)・19日(火)・21日(木)の午後**対**平成28年3～4月生まれの第1子を持つ両親**定**40組・申込順**講師**保健師・栄養士・NPO法人新座子育てネットワーク**申**直接又は電話で、6月3日(金)から保健センターへ

■6月の日曜日に診療実施の整・接骨院

日	接骨院名	住所・電話
12日	い ち か わ 整 骨 院	☎048-201-0808 東3-6-15 1階
19日	松 井 接 骨 院	☎042-475-0320 栗原2-1-37
26日	吉 田 接 骨 院	☎048-477-6867 北野3-21-24

※受付時間：午前9時～正午



※市外局番は048です。

■6月の休日に診療実施の医療機関(午前10時～午後4時)

日	場所	診療所名	科 目	電 話	場所	診療所名	科 目	電 話
5日(日)	志木	岩 崎 小 児 科 院 医	小・内・皮	474-7474	新座	遠 山 荘 一 郎 内科クリニック	内	480-3737
12日(日)	朝霞	新 谷 医 院	内・消内・呼内・循内	461-3238	新座	清 水 医 院	内・外・循内・皮	476-2111
19日(日)	新座	大塚産婦人科 医	産婦・小	479-7802	志木	志 木 北 口 ク リ ニ ッ ク	心内・精・神	471-2661
26日(日)	新座	平山クリニック	内・小・アレ	480-0248	新座	永弘クリニック	泌・内・外	474-3708

- 救急医療問合せ：埼玉県救急医療情報センター(☎048-824-4199)
- 小児救急電話相談：☎048-833-7911(#8000)月～土曜日(午後7時～翌朝7時)日曜・祝日(午前7時～翌朝7時)
- 大人の救急電話相談：☎048-824-4199(#7000)午後6時30分～10時30分※医療機関案内は24時間対応
- 精神科救急電話相談：埼玉県精神科救急情報センター(☎048-723-8699)

眼科の 高齢者医療

朝霞地区医師会
谷 合 厚

☎048-464-4666



高齢者は体のさまざまな部分に加齢性変化が現れており、眼科的にも色々な病気が発症します。その病状によっては、手術が必要になる場合もありますが、この際、全身の加齢的变化で問題になるのは認知症です。眼科の手術は局所麻酔で顕微鏡を使って行うことがほとんどで、患者さんに静止してもらう必要があります。高度の認知症になると、それが不可能になるため、全身麻酔での手術が必要になります。そうすると全身に負担がかかるため、可能なら局所麻酔で手術を行う方が良いのです。そのためにも病気の早期発見・早期治療が重要になります。認知症患者さんのご家族の方も、患者さんの見え方が普段と変わっていないか、行動を見て注意深く観察することが必要です。

それでは、以下にそれぞれの疾患について個々に説明します。

ど見え方が落ちる事はまれですが、進んでしまうと読み書きができないくらいには視力が落ちます。欧米では読み書きができなくなる原因の第1位を占め、近年我が国でも、患者さんが増えています。10年くらい前までは有効な治療法がほとんどなく、経過観察をすることが多かったのですが、最近は眼球の中に特殊な薬を注射する事により、治療できるようになりました。しかし、進んでしまうと注射の治療では追い付かなくなるので、早期治療が重要です。

【結膜弛緩症】

白目の部分は硬い強膜と、その上に薄いベール状の結膜の二重構造となっていて、その結膜が年齢とともに、たるんでしまうことを結膜弛緩症と言います。

症状は異物感で、軽い内は様子を見ていれば良いですが、異物感が強くなってきたら手術が必要になることもあります。

その他、色々な病気が起こりますが、何か症状がある場合、治療できることも多いので、年のせいと諦めないで、早めの受診をお勧めします。