

保健センター通信

〒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

～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～

7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3月生まれ)	7日(木)	区
	14日(木)	
9～10か月児 (平成27年9月生まれ)	5日(火)	区
	12日(火)	
1歳6か月児 (平成26年12月生まれ)	13日(水)	区
	21日(木)	市
3歳児 (平成25年3月生まれ)	6日(水)	区
	11日(月)	区

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

親子歯科健康診査

期間8月1日(月)から11月30日(火)までの協力歯科医院の診察日
場新座市、朝霞市、和光市、志木市内の協力歯科医院
対平成23年4月2日～24年4月1日生まれの幼児と保護者※対象者へは個別に通知
内幼児と保護者の歯科健診と相談、フッ素塗布(希望する幼児のみ)
申直接、協力歯科医院へ
問保健センター

9月の集団検(健)診

対新座市に住民登録のある方で、職場などで検診の機会がない方※国民健康保険の集団健診(特定健診・がん検診)は別日程
費各種検(健)診は、年度内に1回のみ無料で受診できます(2回目以降は市負担分を要返金)。
申7月31日(日)から8月4日(木)まで(午前8時30分～午後5時15分)に予約専用電話(☎0120-23-8623)へ※定員になり次第締め切り※検診当日の予約時間については、午前8時から11時まで(市市民会館は午前9時から11時30分まで)の間の30分間隔でお知らせします。なお、保育を希望する方の予約時間は、午前9時～10時30分となります。※女性限定日に受診する場合、乳がん及び子宮頸がん検診両方の受診が必須です(30歳未満の方を除く)。※骨粗しょう症検診のみの受診はできません。※詳細は、平成28年度成人健康カレンダーをご覧ください。



大人の救急電話相談
(#7000)の受付時間拡大について

受付時間日曜日・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)は午前9時～午後10時30分(上記以外は午後6時30分～10時30分)
問埼玉県医療整備課(☎048-830-3559)

献 血

日7月4日(月)、午前9時30分～午後4時
場新座市役所
主催新座市商工会青年部女性部

パパママ学級

日8月7日(日)・22日(月)・26日(金)の午前※1回又は3回コースあり
対初めてパパ、ママになる方(9月23日から平成29年1月23日までに初回出産予定の方)※1人での参加も可
定30組・申込順
講助産師、栄養士ほか
費300円(食材代)
申直接又は電話で、7月1日(金)から保健センターへ

熱中症にご注意を

熱中症の予防法①こまめに水分や塩分を補給しましょう。②日除けをしましょう。③上手にエアコンを使いましょう。④規則正しい生活を心掛けましょう。
問保健センター

実施月		9月		
実施日		3 (土)	7 (水)	29 (木)
会 場		市	大	保
女性限定日 (男性は受診不可)		○	○	/
30代のからだチェック	30歳代の方	○	○	○
骨粗しょう症	40歳以上の5歳刻みの節目年齢の方	○	○	/
成人歯科	18歳以上の方	/	/	○
胃がん	30歳以上の方	○	○	○
大腸がん		○	○	○
肺がん		○	○	○
乳がん	30歳以上の女性	○	○	○
子宮がん	20歳以上の女性	○	○	○
前立腺がん	55歳以上の男性	/	/	○
保育	0歳～就学前のお子様	○	○	○

市：市民会館 大：大和田公民館 保：保健センター

母と子のつどい

日7月5日(火)、午前10時～11時30分
場栗原ふれあいの家
対4か月から3歳くらいまでのお子さんと保護者、妊婦
内七夕
主催新座市母子愛育会
申当日、直接受付

肝炎ウイルス検診を実施します

期間7月1日(金)～12月31日(土)
場指定医療機関
対新座市に住民登録がある方で、①今年度満40歳となる方、②41歳以上の方で、これまでに肝炎ウイルス検診を受けたことのない方
費無料(公費負担は1回まで。2回目以降は対象外)
申直接又は電話で、各医療機関へ
問保健センター

一日健康教室
骨活(ほねかつ)はじめます宣言

日7月25日(月)、午前10時～午後3時15分
対40歳以上の方
定30名・申込順
内栄養士の話と調理実習ほか
費300円(食材代)
申直接又は電話で、7月1日(金)から15日(金)までに保健センターへ

「かて」で楽しむ手打ちうどん講習会

日8月2日(火)、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
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、7月1日(金)から26日(火)までに保健センターへ

7月の休日歯科応急診療所

日7月18日(月・祝)、午前9時～11時30分
※医師の都合で変更の場合あり。
医師牛山健一
協力朝霞地区歯科医師会
費健康保険法の規定料金
持保険証、お薬手帳

■7月の休日に診療実施の医療機関(午前10時～午後4時) ※市外局番は048です。

日	場所	診療所名	科 目	電 話	場所	診療所名	科 目	電 話
3日(日)	朝霞	青 柳 診 療 所	内・消内	465-5077	新座	志 木 南 口 ク リ ニ ッ ク	内・外・小・消内 整外・肛・リハ	485-6788
10日(日)	朝霞	ファミリータイプ ク リ ニ ッ ク	小・アレ	458-5522	志木	田口皮膚科医院	皮	473-8889
17日(日)	朝霞	栗原整形外科	外・整外 皮・内・リウ	463-2325	和光	佐々木眼科医院	眼	467-0071
18日(月・祝)	志木	西 川 医 院	内・消内 外	471-0074	朝霞	北朝霞整形外科	整外・内 リウ・リハ	474-7711
24日(日)	朝霞	あ さ く ら ク リ ニ ッ ク	内・消内 小	423-8470	新座	か きの 木 整形外科医院	整外	471-8800
31日(日)	新座	せおクリニック	消内・内 外・肛	480-3905	和光	中 川 眼 科	眼	465-1144

- 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)

加齢性(老人性)難聴

わたしたちの健康

朝霞地区医師会
田部哲也 ☎048-464-4666

老化現象による聞こえの低下を加齢性難聴といいます。聞こえの老化は40歳頃から始まり、ゆっくり進行します。実際には60歳代で「聞こえづらさ」を意識することが多いようです。難聴の程度には個人差があり、80歳を過ぎててもよく聞こえる人もいます。
〈聞こえの仕組み〉
音(空気の振動)は、耳の穴を通して鼓膜を振動させます。鼓膜の振動は、その奥にある耳小骨を経由して蝸牛に伝わります。蝸牛では振動を電気信号に変換し、電気信号は聴神経を経由して脳に伝わります。脳では信号を瞬時に処理解析して、音や言葉を理解します。

〈原因〉
蝸牛の老化が主原因です。蝸牛には、表面に毛の生えた有毛細胞が並んでおり、この毛が音の振動を感知します。老化で毛が脱落したり、細胞自体がなくなると、振動を電気信号に変換できなくなります。他には、蝸牛から脳への神経経路や脳自体の老化も関連します。これらの原因が組み合わさって難聴が発生します。
〈症状〉
初期には高音域から悪くなるため、ピーという電子音のようなものが聞きづらくなります。日常会話は大丈夫で、耳鳴りだけが症状という人もいます。低音域へと難聴が進むと、普通の声や物音が聞こえにくくなり、やがて大きな声でないと聞こえないという状態になります。両耳とも同じように進行するのが特徴です。
また、単に聞こえないだけでなく、大きな音が響いて不快に感じる、声は聞こえるが何を言っているかわからない(聞き取り能力の低下)といったことがよくみられます。50～60歳頃から始まり、これも加齢性難

聴の特徴です。「力行、サ行、ハ行」の間違いがよく見られます(「サトウ(佐藤)」と「カトウ(加藤)」、「シチジ(7時)」と「イチジ(1時)」など)。
難聴を放置すると日常生活で種々の支障、例えば「テレビの音量を大きくするため人と一緒に楽しめない」、「会議で重要な話を聞き逃す」、「病院などで名前を呼ばれても気付かない」、「警告音が聞こえず事故に遭う」などが生じます。また、耳から入る情報や刺激が少なくなること、電話や人との会話さらには家族と話すことすら面倒になり引きこもってしまうこと等により、認知症やうつ病につながる危険性もあります。
〈検査・診断〉
最近聞こえが悪いかなと思ったり、人から「聞こえが悪いのでは?」と言われたら、放置せずに耳鼻科を受診してください。診察して病気(中耳炎、耳垢など)がないかチェックします。検査は純音聴力検査(低い音から高い音まで7種の周波数で聴力を計測)を行います。状況により語音明瞭

度検査(聞き取り能力の検査)を行います。
〈治療〉
加齢性難聴はもとに戻りません。最も効果的な対処法は、補聴器で聴力を補うことです。最近の補聴器はデジタル技術の進歩により性能が良くなっており、上手に使うと日常の不便さをかなり解消できます。検査結果をもとに、どんな補聴器が良いか、補聴器の利点と限界など、耳鼻科で相談することをおすすめします。難聴の程度によっては、身体障害者福祉法による補聴器購入補助が行われています。
〈気遣い〉
高齢者と話すときは、以下の点に気を遣ってください。「なるべく雑音のない場所で」、「本人の注意を会話に向けさせ」、「正面から目の高さで」、「ゆっくり・はっきりと」、「やや大きめの声で」、話してください。また、聞き取れていない場合は別の言い回しをして、理解できたことを確認しつつ話を進めてください。