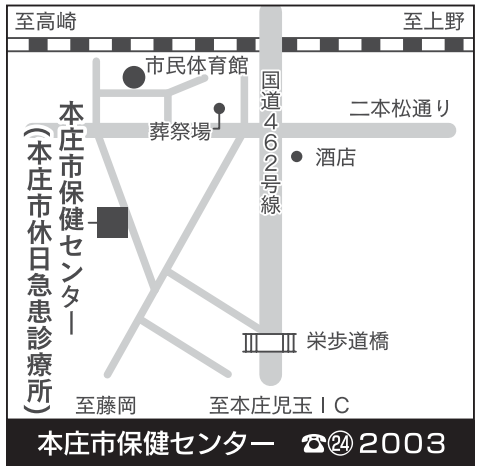
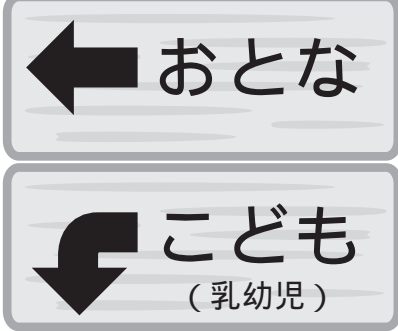


みんなのけんこうガイド



乳幼児健康診査・健康相談 【受付時間】 印・・・午後 1 時～ 1 時30分、 印・・・午前 9 時30分～ 10時
 *対象者には通知します。

内容	対象となる人(お住まいの地域)	日程	会場
3～4か月児健康診査	平成19年9月生まれ(本庄地域)	1月17日	本庄市保健センター
	平成19年8月～9月生まれ(児玉地域)	1月24日	児玉保健センター
9～10か月児健康相談	平成19年3月生まれ(市内全域)	1月17日	本庄市保健センター
1歳6か月児健康診査	平成18年6月生まれ(本庄地域)	1月16日	本庄市保健センター
	平成18年5月～6月生まれ(児玉地域)	1月23日	児玉保健センター
2歳児健康相談	平成17年12月生まれ(市内全域)	1月15日	本庄市保健センター
3歳児健康診査	平成16年12月生まれ(本庄地域)	1月15日	本庄市保健センター
	平成16年11月～12月生まれ(児玉地域)	1月25日	児玉保健センター

予防接種 【受付時間】午後 1 時～ 1 時30分
 *対象者には通知します。対象月齢を過ぎても接種していない場合はお問い合わせください。

内容	対象となる人(お住まいの地域)	日程	会場
BCG予防接種 (接種可能な月齢：6か月未満)	平成19年10月生まれ(本庄地域)	1月9日	本庄市保健センター
	平成19年11月生まれ(本庄地域)	2月6日	
	平成19年10月生まれ(児玉地域)	1月11日	児玉保健センター

相談・学級 【会場】児玉保健センター
 *電話による育児相談は、各保健センターで随時受け付けています。お気軽にご相談ください。

内容	対象となる人	日時	その他
すくすく相談 (育児・栄養相談、計測)	相談・計測希望の人	1月11日 午前9時30分～11時	前日までに電話予約してください。
コアラクラス (育児学級)	2～3か月児とその保護者	1月10日・2月7日 午前10時～11時30分	対象者に通知します。
カンガルー広場 (情報交換・友達づくりの場)	0～2歳児とその保護者	1月7日・2月4日 午前9時30分～正午	おやつを持ち込みはできません。
おや親タマゴ(全4回)	これからママ・パパになる人	2月1日・8日・13日・16日 午前9時30分～正午	先着20組。事前に電話予約してください。16日はできるだけご夫婦で参加してください。
わんぱくツインズくらぶ (情報交換・友達づくりの場)	多胎児とその保護者	1月18日 午前10時30分～正午	多胎児を妊娠中の人も歓迎。



『骨密度を測定してみませんか?』

超音波による踵部(かかと)の骨密度を測定します。当日の結果説明および必要な人には医師の指導を行ないます。

日程

児玉保健センター会場 1月21日・22日 午後1時 午後1時30分 午後2時 定員各50人

本庄市保健センター会場 1月23日・24日 午後1時 午後1時30分 午後2時 午後2時30分 定員各50人

『各会場共通』

対象者 30歳以上70歳までの市内在住の女性

費用 無料

申込 1月11日 から18日まで、申し込み時に時間を決定します。先着順で定員になりしだい締め切ります。

上手にヘルスアップ『自分を知って楽しい毎日』『私って...どんな私?』

自分に一番近い「自分」。実は自分でも気がつかない自分が潜んでいます。本当の自分を知ること、毎日を今以上に上手に楽しく楽に過ごしましょう。

日時 1月28日 午後1時30分～3時30分

会場 本庄市保健センター

対象者 おおむね30～64歳の市内在住者

定員 20人(先着順)

申込 1月23日 までに本庄市保健センターへ

『ストップ!メタボリックシンドローム』運動習慣を手に入れよう!』

メタボが心配なあなたのため、「運動」を身近なものにしていくための教室です。

日時 2月1日から22日までの毎週金曜日 全4回 午前9時～11時30分

会場 本庄市保健センター

対象者 おおむね30～64歳の市内在住者

定員 20人(先着順)

申込 1月24日 までに本庄市保健センターへ

『本気でダイエット!』

「やっぱりやせたい!それもある健康的に!」と考えているあなたのための教室です。健康づくりのエキスパートの管理栄養士・保健師が腕によりをかけてあなたのダイエットをサポートします。

日時 1月30日から2月20日

までの毎週水曜日と5月に1回予定 全5回

時間 午前9時～正午(2月13日は午後1時まで)

会場 本庄市保健センター

対象者 30歳～40歳代の市内在住者

定員 20人(先着順)

申込 1月22日 までに本庄市保健センターへ

『そろそろ健康づくり教室(メタボリックシンドローム予防教室)』

あなた自身の健康を考える1年にしましょう!よりよい体づくりを、そろそろ始めてみませんか?

日時 2月1日から3月7日までの毎週金曜日 午後1時～3時30分

2月29日は午前10時～午後1時

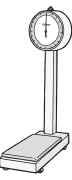
4月以降毎月1回程度のペースで1月まで実施します。

会場 本庄市保健センター

対象者 おおむね30歳～64歳の市内在住者で続けて参加できそうな人

定員 20人(先着順)

申込 電話で本庄市保健センターへ



医療メモ

本庄市児玉郡医師会広報部

メニエール病について

メニエール病は、ぐるぐる回るめまいをくり返し、耳鳴りや難聴を伴う病気です。内耳が原因で起こる回転性めまいの原因疾患として有名で、名前はずでにご存じの人も多いと思います。メニエールの名は、めまいが内耳の異常で起こることを発見したフランスの医師名より由来しています。

現在では、メニエール病は、内耳にリンパ液が通常より多く貯留する内リンパ水腫によるものと考えられています。好発年齢は、男性40歳代、女性30歳代で、性差はないとされています。原因の内リンパ水腫がなぜできるかについては、本態は明らかではありませんが、自律神経系の異常緊張により、内耳の血管壁の状態が変化したり、リンパ液の分泌異常が引き起こされるのでは、といった仮説があります。

発病は、しばしば過労のような肉体的ストレス、精神的ストレスが引き金になります。発病初期には、片方の耳に耳鳴り、耳の詰まった感じ(耳閉感)や低い音が聞き取りにくいといった症状が起こり、これを繰り返しているうち、突然めまいが起き、めまいの発作は、日をおいて再発するものが特徴です。めまいは、数十分から半日程続き吐き気を伴います。難聴は、始めのうちは低中音域が低下し、発作

がおさまれば元に戻りますが、発作をくり返すうちに、高音域も低下し、難聴が残るようになります。治療方法は、残念ながら根治本治療はなく、症状を抑え、発作を予防する方法が中心となります。

薬物療法は、内リンパ水腫を改善するため利尿剤を中心に、抗めまい剤・血管拡張剤・精神安定剤等が使用されます。精神ストレス緩和のため、心身医学的治療が行われることがあります。

こういった治療で効果が得られない場合、鼓室内薬物注入療法や手術療法が選択されます。

前者は、通常鼓膜よりステロイドや局所麻酔薬を注入し内耳への高濃度のステロイド移行により改善を期待、あるいは一時的な内耳麻酔をすることで発作の沈静化をはかります。

後者は、内リンパ嚢の(う)手術が代表的で、側頭骨と脳硬膜の間にある袋状の器官で、内耳での内リンパ液の呼吸に閉与する内リンパ嚢を脳内(くも膜下腔)に開放することにより、減圧させて内リンパ水腫の改善をはかります。ただし、難聴が進行した例ではめまい発作の根絶を狙い、内耳を破壊する手術や内耳毒性を持つ薬物の鼓室内注入療法が行われます。

また、以上の治療法とはまったく異なる方法として、鼓膜に喚起チューブを留置したうえで、専用の機器を用いた外耳道へ加圧する中耳加圧療法が有用性が最近検討されています。