



みんなの けんこう ガイド

※各保健センターへのお問い合わせは午前8時30分からです。

●乳幼児健康診査・健康相談

【受付時間】 ☆印…午前9時30分～10時、★印…午後1時～1時30分

※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21年9月生まれ（本庄地域）	1月27日(水)	本庄市保健センター
	平成21年8月～9月生まれ（児玉地域）	1月21日(木)	児玉保健センター
☆9～10か月児健康相談	平成21年3月生まれ（市内全域）	1月27日(水)	本庄市保健センター
★1歳6か月児健康診査	平成20年6月生まれ（本庄地域）	1月25日(月)	本庄市保健センター
	平成20年5月～6月生まれ（児玉地域）	1月20日(水)	児玉保健センター
☆2歳児健康相談	平成19年12月生まれ（市内全域）	1月26日(火)	本庄市保健センター
★3歳児健康診査	平成18年12月生まれ（本庄地域）	1月26日(火)	本庄市保健センター
	平成18年11月～12月生まれ（児玉地域）	1月19日(火)	児玉保健センター

●育児相談・学級

【会場】 児玉保健センター

※電話による育児相談は随時受け付けています。各相談・教室の予約は、本庄市保健センター（☎②2003）へ。

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21日(木) 午前9時30分～11時	定員あり。事前に電話予約してください。	
母乳相談	母乳のことで相談がある人	2月26日(金) 午前9時30分～11時	定員あり。事前に電話予約してください。	
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18日(月) 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	マタニティ エクササイズ	これからママになる人 会場：本庄市保健センター	1月13日(水)・2月10日(水) 午前10時～正午	先着20組。事前に電話予約してください。
	母乳・沐浴	これからママ・パパになる人	1月16日(土) 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。

ください。(お持ちでない人は保健センターまで)



**「上手にヘルスアップ」
男性限定/ナイスミドル講座
「あなたの未来を変える食事」
を開催**

「健康に気をつけたほうがいいと思うけれど何をしたらいい？」と思っっているあなたへ。より格好良い体づくりやメタボ対策にぜひご参加ください。

日時 1月18日(月) 午前9時30分～午後0時30分
会場 本庄市保健センター
内容

○栄養士の講話
○調理実習：体にいい食事を実際に作って試食し、いつもの食事との違いを体感しましょう。料理をしたことのない人も大歓迎です。

対象 おおむね30歳以上の市内在住者
定員 20人(多数の場合抽選)
用意 エプロン、三角きん、手ふき用タオル
申込 1月13日(水)までに本庄市保健センターへ

「ナイスミドル講座」を開催

① ナイスミドル講演会

30歳を過ぎると体にどのような変化が起きていくのか、悪者のように言われる「更年期」とは、どのようなものか理解を深めるチャンスです。

日時 2月3日(水) 午後1時30分～3時
会場 本庄市保健センター
内容 医師による講演会
② ナイスミドル教室

更年期をうまく乗り切り、いつまでも若々しく過ごす秘けつを知りたい女性のための教室です。

日時 2月10日(水)・17日(水)・25日(木) 全3回 午後1時30分～3時30分(2月17日(水)は、午前9時30分から午後1時まで)

会場 本庄市保健センター
用意 運動のできる服装、室内用運動靴、飲み物、タオル
※2月17日(水)は、エプロン、三角きん、手ふき用タオルも用意してください。

①②共通
対象 おおむね30歳以上の市内在住者
定員 20人(多数の場合抽選)
申込 1月29日(金)までに本庄市保健センターへ

「アラクルスのおしらせ

楽しく過ごしながら、健やかな成長を促せる関わりについて、いっしょに考えてみませんか。

① 心やこころの育ちについて
日時 2月3日(水) 午前10時～正午

② 子供の成長に欠かせない食事とは、楽しく遊んで笑顔を育てよう
日時 2月12日(金) 午前9時30分～正午
用意 三角きん、おんぶひも、エプロン

③ からの発達について
日時 2月18日(木) 午前10時～正午

①②③共通
会場 児玉保健センター
対象 1歳から1歳4か月までの子どもと保護者

定員 15組(先着順)
申込 1月25日(月)から2月2日(火)までに本庄市保健センターへ

「子ども健康へい教室を開催します
テーマ「本気でダイエット」
健康的なダイエットを支援します。

日時 2月9日(火)・16日(火)・3月2日(火)・16日(火) 全4回
午前9時30分～11時30分(2月16日(火)は、午後1時まで)

会場 本庄市保健センター
対象 おおむね30歳以上の市内在住者
定員 20人(多数の場合抽選)
申込 2月4日(木)までに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

突発性難聴について

その名の通り、ある日突然難聴が出現するという病気です。症状は難聴だけのこともありますが、耳鳴り、めまいと吐き気を伴うこともあります。1回こっきりの病気で、難聴を繰り返したり、難聴が変動したりすることはありません。病気の診断は旧厚生省で定めた診断基準で行われます。その診断基準を示しますと、

主症状として

- (1) 突然の難聴、難聴がいつ何時に始まったか明言できるもの
 - (2) 高度な難聴(高度な難聴でないと感じつかないことがある)
 - (3) 原因が不明又は不確定
- 副症状として**
- (1) 耳鳴り
 - (2) めまい、吐き気、嘔吐。ただし、めまい発作の繰り返しはない

確実例：以上の主症状と副症状を満たすもの

疑い例：主症状の(1)、(2)を満たすもの

つまり、原因が不明であることが前提であることから症状は共通であるものの、原因の異なる病気の集合体であると言えます。

病因に関しては、古くから①ウイルス感染説、②内耳循環障害説等が言われています。これらの説をふまえて神経炎、循環障害に対する治療を行います。

よく行われる治療として、ステロイドホルモン剤、循環改善剤、抗ウイルス剤等の内服や点滴投与、高気圧酸素療法、星状神経節ブロックなどを外来、入院で行います。予後に関してですが、統計的に次のことが分かっています。

- (1) 発症後、治療開始までの時間が短い例は予後が良い。特に1週間以内の例では著しい。逆に1か月以上経過した場合は改善が難しい。
- (2) 難聴が高度であればあるほど予後が悪い。
- (3) めまいを伴う例は予後が悪い。

以上のことから突然に難聴、耳鳴り、耳閉感を自覚したら、あまり様子を見ていないで、できるだけ早く医療機関を受診することが重要です。