



みんなの けんこうガイド

★本庄市保健センター ☎ 2003
※お問い合わせは、午前8時30分
からです。

※児玉保健センターは検診などを行う事業を除いて職員が不在です。お問い合わせは本庄市保健センターへ

●育児相談・学級 【会場】本庄市保健センター

相談・学級	内容	日時	申込
すくすく相談	身長・体重の計測、育児・栄養相談	1月17日(休)・2月28日(休) 午前9時30分～11時 ※1月17日(休)は、児玉保健センターで実施	定員あり。 各実施月の1日から本庄市保健センターへ (※電話による育児相談は随時受け付けています。)
母乳相談	母乳に関する相談	2月28日(休) 午前9時30分～11時	
おや親タマゴ	マタニティエクササイズ	1月9日(休)・2月6日(休) 午前10時～正午	定員あり (随時受付)
	母乳・沐浴	1月19日(土) 午前9時30分～正午	
	食事	1月31日(休) 午前9時30分～正午	

●コアクラスのお知らせ 【会場】本庄市保健センター

内容	対象	日時	申込
子どもの心やことばの育ちについて	1～1歳4か月児とその保護者	2月7日(休) 午前10時～11時30分	各回先着15組。 1回ごとの参加もできます。 1月11日(金)から本庄市保健センターへ
親子ふれあい体操		2月13日(休) 午前10時～11時30分	
子どものからだの発達について		2月19日(休) 午前10時～11時30分	
子どもの成長に欠かせない食事		2月22日(金) 午前10時～午後0時30分	

骨粗しょう症検診を実施します

骨は絶えず生まれ変わっています。加齢や生活習慣などのさまざまな原因で骨量が減ってくる場合があります。丈夫な骨を保つためには食事や運動などが重要です。自分の骨量を確認し、日常生活を見直す機会にしましょう。

日程・会場

①本庄市保健センター会場
2月5日(火)、6日(水)、7日(木)

②児玉保健センター会場
2月4日(月)

①②共通

受付時間 午後1時～2時

対象 30歳から70歳までの市内在住の女性(昭和17年4月)

2月2日(土)から昭和58年4月1日(土)までの間に生まれた人

※国の指針により、対象年齢等に制限を設けています。対象者以外の人で、検診希望者は、医療機関へ受診してください。

内容 超音波による踵部の骨密度を測定、結果説明(必要な人には医師の指導)

定員 各90人(先着順)

用意 健康保険証

料金 400円(24年度中に40・45・50・55・60・65・70歳になる人は無料)

申込 1月15日(火)から電話又は直接本庄市保健センターへ

あたたかい愛の心で

「献血」にご協力ください

日時 1月15日(火) 午前10時～11時30分、午後0時30分～4時

会場 市役所1階市民ホール
対象 16歳から69歳までの人(ただし、65歳から69歳までの人は、60歳から64歳まで)

での間に献血をしたことがある人に限ります。
※疾病や服薬などにより、献血できない場合があります。
種類 全血(400ml・200ml)

大腸がん検診を受けましたか

近年、大腸がんになる人が増えています。早く発見できれば9割以上が治りますが、がんの進行とともに、治りは悪くなってしまいます。がんが進行しているのに気づかないという怖い状態をなくすため、年に1度、大腸がん検診を受けましょう。

①大腸がん検診を希望する人
3月22日(金)までに申し込んで検査キットを受け取ってください。

②今年度大腸がん検診を申し込み済で既に検査キットを持っている人
検査キットに便をとり、3月29日(金)までに指定医療機関へ提出してください。提出しない場合でも費用は返金できませんので、ご注意ください。

※指定医療機関は、検査キットをお渡しした際の通知をご覧ください。

対象 40歳以上

検診内容 便潜血検査(便を2日間採り、3月29日(金)までに指定医療機関へ提出)

料金 6000円

※70歳以上、市民税非課税世帯、生活保護世帯の人及び今年度41・46・51・56・61歳になる人(無料クーポン券は5月に郵送済み)は無料です。

申込 受診券(無い人には交付します)と料金(無料の人以外)を持参し、本庄市保健センター又は市民福祉課(総合支所1階)へ

※検診は年度内に1人1回のみを受診となります。平成24

年5月以降、既に受診した人は、平成25年5月以降に受診してください。

検査キットに便をとり、3月29日(金)までに指定医療機関へ提出してください。提出しない場合でも費用は返金できませんので、ご注意ください。

※指定医療機関は、検査キットをお渡しした際の通知をご覧ください。

※指定医療機関は、検査キットをお渡しした際の通知をご覧ください。

ペットのふんは必ず持ち帰りましょう

散歩などの際にペットがしたふんは、飼い主が責任を持って片付けて、必ず持ち帰りましょう。

※ペットのふん害にお困りの人には、啓発用の看板を無償で配布しています。希望者は本庄市保健センター、環境推進課(市役所4階)、総務課(総合支所2階)のいずれかの窓口へ直接お越しください。

医療メモ

本庄市児玉郡医師会広報部

□腔アレルギー症候群 〜果物でもアレルギー?〜

最近、季節に関係なくいろいろな果物が店頭に並んでいます。青魚を食べてジンマシンなどの皮膚症状が出たりソバアレルギーはご存じの人も多いと思いますが、果物や野菜を食べてもアレルギー症状が出る場合があります。

アレルギーの原因は

りんごや桃などを食べると□がかゆくなったり喉がイガイガしたりする(□腔咽頭症状) 人達がいいます。果物アレルギーですが、特殊な「花粉症」が犯人のようです。

スギやヒノキによる花粉症は有名ですが、耕作放棄地などで見かけるハンノキや北海道に多く自生するシラカンバ

による花粉症も増えてきています。花粉症の人は、無害な花粉のたんぱく質にまで免疫の仕組みが働き過剰な反応をしてしまいます。免疫に関わる一部の細胞は体内への侵入

物の形を記憶して見分けています。ハンノキ、シラカンバなどの花粉に含まれ、アレルギーの原因となるたんぱく質の形がりんごや桃のたんぱく質とよく似ているので、免疫が過剰に反応して果物アレルギーが起きてしまうといわれています。

ヨモギやブタクサ花粉症の人にもスイカやセロリ、キウイ、メロンなどで同様のアレルギーが報告されています。

シラカンバやヨモギ花粉症では、RASTスコア(アレルギー検査)が5以上の場合60〜80%の人に□腔アレルギーがあるといわれています。

また、日本で一番多いスギ花粉症の人には、低率ですがトマトによるアレルギーが報告されています。

予防策は

予防策としては、通常の食物アレルギーと同様に原因食物の回避除去を基本とする以外にありません。果物を食べて、異常を感じたら食べないことが一番です。無理に食べ

続けると急に悪化することもあります。幸いにも本人自身が原因となる食物を認識していることが多く、□腔咽頭症状が出現する場合には、大事にいたることは少ないと思われれます。

しかし、症状が弱い又は現れない場合、あるいはアレルギーの食品に混ざりこんでいて、回避することが困難な場合は、大量に摂取すると、重篤な全身症状が出現しやすくなります。このような場合には、ステロイド経□薬やエピネフリン注射薬を使用し、すぐに近くの医療機関を受診してください。

なお、果物でも加熱処理したもので缶詰の多くはアレルギーが起りにくくなるため、摂取可能です。

