



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場合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	10月31日(木)・11月21日(木) 午前9時30分～11時 ※11月21日(木)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	10月31日(木) 午前9時30分～11時	
おや 親 タ マ ゴ	はじめて生活 withベビー	11月9日(土) 午前9時30分～正午	定員あり(随時受付)
	プレママ's キッチン	12月10日(火) 午前9時30分～正午	
	マタニティ美クス	平成26年1月6日(月) 午前10時～正午	

脂肪を燃やせ！ 「燃烧系ウォーキング」

ウォーキングをしてもなかなか痩せない人や、これからウォーキングを始めようと思っているみなさん、脂肪燃焼に効果のある燃烧系ウォーキングを体験してみませんか。

日時 11月13日(木) 午前10時～11時30分

※少雨決行。中止の場合は連絡します。

集合場所 本庄市保健センター

対象 74歳までの市内在住者

内容 準備運動、歩き方の確認、屋外ウォーキング

定員 20人(先着順)

用意 運動する服装、運動靴、汗拭き用タオル、飲み物

※リュックサック等で、両手が空くように準備してください。

申込 10月24日(木)から電話又は直接本庄市保健センターへ

高齢者インフルエンザ予防接種を実施します

対象者には、9月末に予診票を郵送しました。接種を希望する人は、予診票を持参のうえ、同封した通知に掲載の契約実施医療機関で接種を受けてください。

なお、対象者で予診票が届いていない場合は、本庄市保健センターへお問い合わせください。

対象

- ・65歳以上の人(昭和23年12月31日以前に生まれた人)
※これから65歳になる人は、65歳の誕生日を過ぎてから接種を受けてください。
- ・60歳以上65歳未満の人(昭和24年1月1日から昭和28年12月31日までに生まれた人)で、一定の心臓・じん臓もしくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害を有する人

接種期間 平成26年2月28日(金)まで

料金 1,000円(生活保護世帯の人は無料)

回数 期間中1回のみ

※慢性疾患等があり、かかりつけ医が埼玉県内の他市町村にいる場合、10月20日(日)から12月25日(木)までの期間は、「埼玉県住所外インフルエンザ予防接種相互乗り入れ接種協力医」であれば接種できます。接種協力医については、かかりつけ医又は本庄市保健センターへお問い合わせください。

がん検診

定期的に検診を受けましょう

子宮頸がん・乳がん・大腸がんの無料検診を実施しています

対象者には、今年の5月に無料クーポン券を郵送しました。今年度は無料で受けられますので、この機会にぜひ受けましょう。検診を受ける際は、無料クーポン券と同封の文書を確認してください。

なお、対象者で無料クーポン券が届いていない場合は、本庄市保健センターへお問い合わせください。



本庄市保健センター

対象

○子宮頸がん検診

平成25年度中に、21・26・31・36・41歳になる女性

○乳がん検診

平成25年度中に、41・46・

51・56・61歳になる女性

○大腸がん健診

平成25年度中に、41・46・

51・56・61歳になる人

有効期限

平成26年3月31日(月) (大腸

がん検診に必要な検査キッ

トの申し込みは、3月20日

(休まで)

子宮頸がん・乳がん検診について

集団検診を希望する場合は、1月実施分の予約を12月9日(月)から行います。定員がありますので、早めにお申し込みください。

個別検診を希望する場合は、有効期限内に指定医療機関で受診してください。

大腸がん検診を

受けましょう

大腸がんになる人が増えています。年に1度は、大腸がん検診を受けましょう。受診できるのは年度内に1回のみです。

①大腸がん検診を希望する人

平成26年3月20日(休)までに、

本庄市保健センター又は市民

福祉課(総合支所仮庁舎)へ

直接申し込み、検査キットを

受け取ってください。

※無料クーポン券の対象者のみ、電話での申し込みもでき

ます。

対象 40歳以上

検診内容 便潜血検査(便を

2日間とり、指定医療機関

へ提出)

料金 600円(無料クーポン

券の対象者及び70歳以上

市民税非課税世帯、生活保

護世帯の人は無料)

留意 受診券を持っている人

②今年度大腸がん検診を申し

込んで検査キットを持っている

人

検査キットに便をとり、指

定医療機関へ提出してください。

提出しなかった場合も、

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

トに同封した通知をご覧ください。

生理痛がひどい

月経困難症

医療メモ

本庄市児玉郡医師会広報部

月経困難症は、月経期間中に月経に随伴して起こる病的症状をいいます。

下腹部痛、腰痛、腹部膨満感、嘔気、頭痛、疲労、脱力感、食欲不振、イライラ、下痢及び憂鬱の順に多く見られます。子宮内膜症や子宮筋腫などの器質的疾患のない機能性月経困難症は、初経後2〜3年で始まります。したがって、中学・高校・20歳前後で生理痛がひどい人は、ほとんど機能性月経困難症と思われる

ます。

機能性月経困難症の治療は、まず鎮痛薬などの対症療法でよいでしょう。あまり我慢せず、鎮痛薬を服用して問題ないと思われず。しかし、鎮痛薬であまり改善されない月経痛には、低用量や超低用量のエストロゲン・プロゲステロン配合薬(LERP)が有効です。また、LERPの早期からの投与によって、機能性月経困難症が20代後半に子宮内膜症の発症へつながっていくことを抑制すると考えられています。

LERPは、初経から3か月を経ているれば安全であることが確認されています。したがって、中学・高校生でも月経困難症のひどい人は、産婦人科を受診し、治療の相談をするのがよいと思います。

さて、20代後半以後、30代、40代で徐々にひどくなる月経困難症は、器質的月経困難症つまり子宮内膜症・子宮筋腫・子宮腺筋症・子宮筋腫などの疾患が疑われます。この場合も、産婦人科を受診してください。超音波検査などで簡単に診断可能です。

子宮内膜症や子宮筋腫などの治療は、疾患の程度・年齢・これから子どもを産むか、などによって薬物療法や手術療法などの選択を個別に考えます。必ず手術というわけではないので、心配せず専門医に相談してください。

軽い月経痛は一般的ですが、毎月、月経困難症に悩まされている人は、将来を見据え、つらい症状がなく生活できる方法を考えましょう。