



※児玉保健センターは不在の場合もあります。事前に電話でお問い合わせください。

●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22年1月生まれ (本庄地域)	5月26日(水)	本庄市保健センター
	平成21年12月～平成22年1月生まれ (児玉地域)	5月20日(水)	児玉保健センター
☆9～10か月児健康相談	平成21年7月生まれ (市内全域)	5月26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10月生まれ (本庄地域)	5月24日(月)	本庄市保健センター
	平成20年9月～10月生まれ (児玉地域)	5月19日(水)	児玉保健センター
☆2歳児健康相談	平成20年4月生まれ (市内全域)	5月25日(火)	本庄市保健センター
★3歳児健康診査	平成19年4月生まれ (本庄地域)	5月25日(火)	本庄市保健センター
	平成19年3月～4月生まれ (児玉地域)	5月18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(☎2003)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	5月20日(水) 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	6月25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	5月17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	5月12日(水) 午前10時～正午	先着20人。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	5月22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。

◆コアクラスのお知らせ

【会場】 児玉保健センター

※5月24日(月)から本庄市保健センター (☎2003) へ。

内容	対象となる人	日時	その他
親子ふれあい体操		6月2日(水) 午前10時～正午	
子どもの成長に欠かせない食事とは・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	6月8日(火) 午前9時30分～正午	先着15組。1回ごとの参加もできます。
		6月17日(木) 午前10時～正午	

ださい。(お持ちでない人は保健センターまで)



子宮頸がん・乳がん検診 (集団検診)のお知らせ

今年度より予約制となりました。受診前に、必ず本庄市保健センターへご連絡ください。

なお、女性のがん検診は2年に一度、継続的に受診することが勧められています。受診券が届かない人で受診を希望する場合は、お問い合わせください。

実施日

○本庄市保健センター会場
6月14日(月)～18日(金)、7月12日(月)・13日(火)、8月9日(月)～11日(水)

○児玉保健センター会場

6月29日(火)、7月7日(水)・9日(金)

受付時間 午後1時～2時



対象者 子宮頸がん検診は20歳以上、乳がん検診は30歳以上の女性

料金 子宮頸がん600円、乳がん(視触診)300円、乳房レントゲン撮影600円

予約受付期間

5月10日(月)～6月10日(木)

※大腸がん検診の受診希望者は、集団検診時にも申し込みができます。(料金500円)

子宮頸がん検診(個別検診)について

対象者は集団検診と同じです。どちらかを選んで受診してください。なお、指定医療機関での受診となります。事前に受診医療機関へ予約してください。

実施期間 平成23年3月31日(木)まで

料金 1、700円

※平成21年度中に、20・25・30・35・40歳を迎えた人には、子宮頸がん検診の無料クーポン券を、40・45・50・55・60歳を迎えた人には、乳がん検診の無料クーポン券を後日郵送します。

医療メモ

本庄市児玉郡医師会広報部

IBS(過敏性腸症候群) IBS

腹痛や腹部不快感を伴う下痢や便秘などの便通異常が慢性的に繰り返される疾患のこと。10～30代の若い年代に比較的多く見られる傾向にあり、日本人の10人に1人が当てはまると推定されるほど、だれもがなりうる疾患です。

IBSがほかの下痢、便秘と違うのは、腹痛、腹部の張り、おなかが鳴るといった腹部症状を伴うことと、排便によって症状が軽減するという症状を伴うことです。

また、症状がひどい場合は、電車や車の中でも急にトイレに行きたくなったりします。そのため、学校や会社に行けなくなったり、外出を控えるようになったりするなど、日常生活の質を低下させてしまうケースが起こり、問題となっています。

IBSはその症状によって次のタイプに分類されます。
①下痢型：『泥状便・水様便』が多い。男性に多い。
②便秘型：『硬い便・コロコロ便』が多い。女性に多い。

③混合型：①と②を繰り返す。
『腸内での便の出来をコントロール』

私たちは、通常1日に約150～200gの便を排泄していますが、その成分のほとんど(70～80%)は水分です。通常、胃から腸に流れてきた消化物には、多量の水分が含まれています。それが約20時間かけてゆっくりと腸内を通りながら、水分が腸に吸収されて適度な硬さの便となります。

『IBSの治療』

脳が不安やストレスを感じると、その信号が腸に伝わって腸の粘膜からセロトニンが分泌されます。この作用により腸の運動に異常がおき、腹痛や下痢などを引き起こします。

『治療法』

IBSの主な治療法は次のとおりです。①・②については、ライフスタイルの改善によるものです。

①食事療法

脂っこいもの、乳製品、アルコール等が下痢の原因となる可能性がある。

②運動療法

③薬物療法

・セロトニン3受容体拮抗薬
腸に作用するセロトニンの働きを抑制することにより、腸の運動異常や痛みを改善する。男性の下痢型IBSに効果のある新薬。

・高分子重合体

便に含まれる水分量を改善し、便の硬さを調節する。

・消化管運動調節薬

消化管の動きを活発にしたり抑えたりする薬。

・抗コリン薬

腸の異常な運動を抑える薬。

・この他、乳酸菌製剤や下剤等があります。

④習慣性便秘(我慢することにより便が直腸にたまる。)

⑤過敏性便秘(痙攣等が原因で腸が狭くなる。)

⑥弛緩性便秘(糖尿病等で結腸の働きが鈍くなる。)

⑦便秘の起る理由

⑧大腸がんやポリープなどにより腸が狭くなると、通常より腸が狭くなると、消化物が長時間留まると、消化物の水分が腸に吸収され過ぎてしまう。

⑨過剰な水分が腸に吸収され過ぎてしまう。

⑩腸が狭くなる。

⑪習慣性便秘(我慢することにより便が直腸にたまる。)