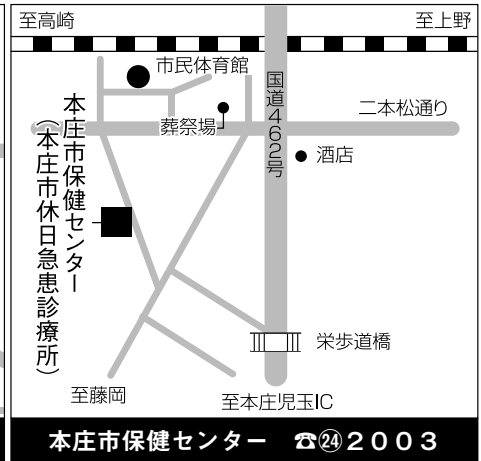
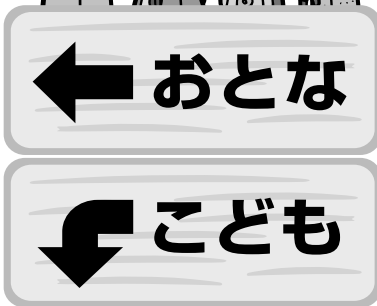


みんなのけんこうガイド



●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20年4月生まれ（本庄地域）	8月27日(水)	本庄市保健センター
	平成20年4月～5月生まれ（児玉地域）	9月11日(水)	児玉保健センター
☆9～10か月児健康相談	平成19年10月生まれ（市内全域）	8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19年1月生まれ（本庄地域）	8月25日(月)	本庄市保健センター
	平成19年1月～2月生まれ（児玉地域）	9月10日(水)	児玉保健センター
☆2歳児健康相談	平成18年7月生まれ（市内全域）	8月26日(火)	本庄市保健センター
★3歳児健康診査	平成17年7月生まれ（本庄地域）	8月26日(火)	本庄市保健センター
	平成17年7月～8月生まれ（児玉地域）	9月9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(☎242003)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	8月22日(金) 午前9時30分～11時	前日までに電話予約してください。	
母乳相談		8月22日(金) 午前9時30分～11時	前日までに電話予約してください。	
コアクラス (育児学級)	6～7か月児とその保護者 (平成20年1月生まれ)	8月19日(火) 午前9時30分～11時30分	不明な点はお問い合わせください。	
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	8月4日(月)・9月1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：シルクドーム	9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	9月13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を開催

○心と体をほぐしてリラック
ス〜上手な休息の取り方
&ストレッチ

日時 8月28日(木) 午後1時
30分〜3時30分

会場 本庄市保健センター

内容 保健師による講話と実
技

対象 おおむね30〜64歳の市
内在住者

定員 20人(先着順)

申込 8月25日(月)までに本庄
市保健センターへ

ステップステップを開催

ステップ台を使った運動を
中心に、効果的に健康な体づ
くりを目指しましょう。ひと
りではなかなか続けられない
運動にレッツ・チャレンジ!

①ファーストステップ

日時 9月2日から10月21日
までの毎週火曜日(9月の
第4週は22日(月)に開催)

全8回

②セカンドステップ

日時 9月3日から10月22日
までの毎週水曜日 全8回

《①②共通》

時間 午前9時30分〜11時30
分(初回と最終回は午前9
時から開始)

会場 本庄市保健センター

対象 30〜64歳の市内在住者

定員 20人

申込 8月18日(月)から25日(月)
までに本庄市保健センター
へ

※定員を超えた場合、初めて
の参加者を優先します。

※①と②では運動の強さ等が
異なります。申込時にご相談
ください。

ナイスミディ講座を開催

①ナイスミディ講演会

30歳を過ぎると、私たちの
体の中でどんな変化が起こる
のか、悪者のように言われが
ちな「更年期」ってどんなも
のなのか、理解を深めるチャ
ンスにしましょう。

日時 8月29日(金) 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ナイスミディ教室

目指せアンチエイジング!
変わっていく自分の体とどん
な風に向きあえばよいのかを
考える教室です。

・本庄市保健センター会場

日時 9月4日から18日まで
の毎週木曜日 全3回 午
前9時30分〜正午(初回は
午後1時まで)

児玉保健センター会場

日時 9月5日から19日まで
の毎週金曜日 全3回 午
前9時30分〜正午(初回は
午後1時まで)

※いずれかの会場をお選びく
ださい。

《①②共通》

対象 おおむね30〜64歳の市
内在住者

定員 20人(先着順)

申込 講演会・各教室ともに
8月28日(木)までに本庄市保
健センターへ

健康づくり教室を開催

○あなたの食事、大丈夫?!

「今の食生活でよいのか?」
情報番組に振り回されがちな
あなた!!食事について、いつ
しよに考えてみませんか。

・児玉保健センター会場

日時 9月8日(月)

・本庄市保健センター会場

日時 9月29日(月)

※いずれかの会場をお選びく
ださい。

時間 午前9時30分〜11時30分

対象 おおむね30〜64歳の市
内在住者

定員 20人(先着順)

申込 両会場とも開催3日前
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

気管支喘息について



春や秋などの季節の変わり
目になると、ゼーゼーしたり
咳が続いたりしていませんか。
こんな症状は「ぜんそく」か
もしれません。

ぜんそくとは、慢性的に気
道(気管・気管支などの空気
の通り道)に炎症が起きてい
る状態をいいます。この炎症
によって気道粘膜や上皮細胞
が腫れ、少しの刺激にも敏感
に反応して気道が狭くなり、
発作を起こすのです。発作の
原因には、タバコの煙、アレ
ルゲン(ほこり、ダニ、犬や
猫の毛など)、ウイルス感染
(風邪など)、運動や気候の変
化、精神的なストレスや痛み
止めの薬などがあります。

症状は、突然の息苦しさ、
ゼーゼー・ヒューヒューとい
う音、夜間から早朝に多い咳
や痰などが特徴です。ぜんそ
くの患者は、いったん発作が
治まっても繰り返し返すので、気
道の壁が厚くなったまま元
に戻らなくなり、絶えず息切れ
がするなど症状を悪化させる

場合があります。

治療としては、気道の炎症
を抑える長期管理薬(コント
ローラー)の吸入ステロイド
薬や抗ロイコトリエン薬が基
本です。発作が起こったとき
には、鎮めるための発作治療
薬(レリーバー)を使用しま
す。また、発作を防ぐには、
薬を正しく服用することに加
えて、悪化させる原因を遠ざ
けることも大切です。生活環
境を清潔に保ち、過労やス
トレスを避け、規則正しい生
活を送るよう心がけましょう。
また、ペットは家の中で飼わ
ないほうがよいでしょう。

ぜんそくの恐ろしいところ
は、重症の発作を起こすと死
亡する場合があるということ
です。軽症の患者でも、ぜん
そく死に至ったケースがあり
ます。ぜんそくは完全に治す
ことはできませんが、きちん
とコントロールすることで、
健康な人と同じ生活を送るこ
とが可能です。「症状が軽いか
ら」と自分で判断をせず、医
師の指示に従って治療を続
けることが大切です。また、長
引く咳や夜中の息苦しさを自
覚したときには、勝手に風邪
と判断せず、医療機関を受診
することをおすすめします。