



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4月生まれ（本庄地域）	8月26日(水)	本庄市保健センター
	平成21年4月～5月生まれ（児玉地域）	9月17日(木)	児玉保健センター
☆9～10か月児健康相談	平成20年10月生まれ（市内全域）	8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1月生まれ（本庄地域）	8月24日(月)	本庄市保健センター
	平成20年1月～2月生まれ（児玉地域）	9月16日(水)	児玉保健センター
☆2歳児健康相談	平成19年7月生まれ（市内全域）	8月25日(火)	本庄市保健センター
★3歳児健康診査	平成18年7月生まれ（本庄地域）	8月25日(火)	本庄市保健センター
	平成18年7月～8月生まれ（児玉地域）	9月15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	9月4日(金) 午前9時30分～11時	8月28日(金)から変更になりました。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	9月4日(金) 午前9時30分～11時	8月28日(金)から変更になりました。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	8月10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	9月9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	9月12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。

夏休みに、予防接種を受けましょう！

①二種混合（ジフテリア・破傷風）予防接種のお知らせ

小学6年生で、まだ予防接種を受けていないお子さんは、体調のよい時に早めに受けてください。

対象 13歳未満 期間 平成22年3月31日まで

②麻しん・風しん（MR）予防接種のお知らせ

麻しん（はしか）は、1回だけの予防接種では免疫力が低下するため、2回接種になりました。

対象 1期：生後12～24月未満 2期：平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれ
3期：平成8年4月2日～平成9年4月1日生まれ 4期：平成3年4月2日～平成4年4月1日生まれ

期間 2・3・4期は平成22年3月31日まで

*お問い合わせは、本庄市保健センター（☎2003）へ。



「上手にヘルスアップ」
 自分を知って楽しい毎日♪
 「私って…どんな私?」
 (臨床心理士からの講話)

自分に一番近い「自分」。実は自分でも気づかない自分が潜んでいます。チェックリストを使って、本当の自分を知ってもらおう教室です。

自分を知ること、毎日を上手に楽しく過ごしましょう。
日時 8月21日(金) 午前9時30分～11時30分
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
内容 臨床心理士の講話
定員 20人(多数の場合抽選)
申込 8月18日(火)までに本庄市保健センターへ

「そろそろ健康づくり教室」
 ～高血圧を防ぐ～

血圧が気になり始めた人へ、自覚症状がなくても油断はできません。高血圧を防ぐ生活について、いっしょに考えてみませんか。

①「高血圧を防ぐ食事(講義)」
日時 9月8日(火)・10月6日(火) 午前9時30分～11時30分
 (10月6日(火)は調理実習のため、午後1時まで)

②「高血圧を防ぐ生活(講義・運動実技)」
日時 10月13日(火) 午前9時30分～11時30分

③「高血圧個別相談日」
日時 10月20日(火) 午前9時30分～11時30分

《①～③共通》
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 9月3日(木)までに本庄市保健センターへ

胃がん検診のお知らせ

①児玉保健センター会場
日程 8月27日(木)
受付時間 午前8時30分～10時

②本庄市保健センター会場
日程 8月28日(金)・31日(月)・9月1日(火)
受付時間 午前8時45分～10時

《①②共通》
対象 40歳以上
料金 900円

子宮頸部がん・乳がん検診(集団検診)のお知らせ

①児玉保健センター会場
日程 9月7日(月)・10月19日(月)

②本庄市保健センター会場
日程 9月9日(水)・10日(木)・10月21日(水)・22日(木)

《①②共通》
受付時間 午後1時～2時
対象 子宮頸部がん検診は20歳以上、乳がん検診は30歳以上の女性

料金
 子宮頸部がん検診 600円
 乳がん検診(視触診) 300円
 乳房レントゲン撮影 600円

前年度受診者、新規対象者には受診券を郵送しました。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。

※大腸がん検診の受診希望者は、検診時に料金(500円)と引き換えで採便容器・検診日程表をお渡しします。

子宮頸部がん検診(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。

実施期間 平成22年3月31日まで
会場 指定医療機関(事前の予約が必要です)
料金 1,700円

医療メモ
 本庄市児玉郡医師会広報部

心房細動について

心臓は1分間に60～100回、1日ではおよそ10万回、収縮と拡張を繰り返して血液を全身に送り出すポンプの働きをしています。常に規則正しく動いている心臓のリズムが、何かの原因で乱れる状態を不整脈といいます。不整脈にはいろいろな種類がありますが、中でも心房細動は比較的よく見られる不整脈です。心房細動では、心房が規則かつ高頻度に1分間に400～600回くらい収縮します。この心房の興奮により、心室も不規則に収縮するため、脈がバラバラになります。発作として心房細動が起こるときは、非常に速い動悸や胸苦しさ、気分の悪さ、冷や汗などを自覚します。心拍数が1分間に100回を超えるような頻脈が長く続くと心臓に負担がかかります。心不全になることがあります。心房細動は加齢とともに有病率が上昇し、定期健康診断の成績によると、80歳以上の男性では4・4%、女性では2・2%に心房細動が見られました。心房細動の原因として、年齢(高齢)、性(男性)、高血圧、糖尿病、肥満、弁膜症、甲状腺機能亢進症などがありますが、飲酒や精神的ストレス、

睡眠不足も誘因となり、原因が特定できないものもあります。心房細動の治療法として、①心臓のリズムに対する治療②血栓塞栓症の予防の両方の治療を行います。心臓のリズムに対する治療には、①洞調律維持：抗不整脈薬や電氣的除細動(麻酔で眠らせた後、心臓にショックを与える)によって脈の乱れを正常に戻す方法と、②心拍数調節：心房細動のまま心拍数を遅くする薬を服用して、心拍数を正常に近づける方法があります。どちらを選択するかは、患者の年齢、基礎疾患、発作性心房細動(持続7日以内)か、持続性心房細動(持続7日以上)かなど、状態に応じて決定します。

心房細動になると血液がスムーズに心室に送られず、心房の中に血液が溜まり、血栓が生じやすくなります。この血栓がはがれて血流に乗り、脳や内臓の血管をふさいでしまうことを血栓塞栓症といいます。血栓塞栓症の予防のために、薬による抗血栓療法を行います。特に、心不全の既往、高血圧、高齢(75歳以上)、糖尿病、脳梗塞・一過性脳虚血発作の既往という5つの危険因子を複数持つ人は、脳梗塞発症率が高まります。高齢化社会を迎え、心房細動の患者は今後増えると予想されます。脈の乱れを感じたら、早めに受診することを勧めます。

脈の乱れを感じたら、早めに受診することを勧めます。