



# 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。

くらしの情報をすてしよん

## ●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	9月12日(木)・10月31日(木) 午前9時30分～11時 ※9月12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	プレママ's キッチン	栄養士の講話、調理実習	9月25日(木) 午前9時30分～正午	定員あり (随時受付)
	マタニティ美クス	ストレッチ、有酸素運動など	10月2日(木) 午前10時～正午	
	はじめて生活 withベビー	母乳について、お風呂の入れ 方の実習など	11月9日(土) 午前9時30分～正午	

## ●コアクラスののお知らせ 【会場】本庄市保健センター

内容	対象	日時	申込
赤ちゃんのころ	6～10か月未満児と その保護者	10月3日(木) 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。 9月13日(金)から本庄 市保健センターへ
ママといっしょに！親子ふれあい体操		10月9日(木) 午前10時～11時30分	
赤ちゃんのからだ		10月15日(木) 午前10時～11時30分	
楽しくおいしく！うきうき離乳食♪		10月25日(金) 午前10時～正午	

### 胃ペプシノゲン検診・PSA（前立腺） 検診を受診しましょう

胃がんのなりやすさを測定する胃ペプシノゲン検診と前立腺がんや前立腺の病気の可能性を測定するPSA（前立腺）検診を実施しています。

#### ①胃ペプシノゲン検診

**対象** 40歳以上（昭和49年4月1日以前に生まれた人）の市内在住者

**費用** 350円

#### ②PSA（前立腺）検診

**対象** 40歳以上（昭和49年4月1日以前に生まれた人）の市内在住の男性

**費用** 250円

#### 《①②共通》

※生活保護世帯、市民税非課税世帯、70歳以上の人は無料になります。

受診する前に、必ず本庄市保健センターへお問い合わせください。

**検診方法** 市指定医療機関での個別検診（血液検査）

**用意** 受診券、健康保険証

※受診券がお手元ない人は本庄市保健センターまでご連絡ください。

**実施期間** 平成26年3月31日(月)まで

※年度内に1度のみ受診が可能です。

### 秋の行楽シーズンにお弁当を 持って出かけてみませんか

お弁当のためにわざわざ食材を買うことはありませんか。いつも冷蔵庫にある身近な材料で自慢できるお弁当を作りましょう。

#### ①本庄市保健センター会場

**日時** 10月8日(木) 午前9時30分～正午

#### ②児玉保健センター会場

**日時** 10月22日(木) 午前9時30分～正午

#### 《①②共通》

**内容** 管理栄養士による講話・調理実習

**対象** 市内在住者

**定員** 各15人（先着順）

**費用** 無料

**用意** エプロン、三角巾（バンダナ等で可）、手拭き用タオル、弁当箱、筆記用具

**申込** 9月11日(木)から電話又は直接本庄市保健センターへ

## 大人のラジオ体操を体験 しましょう

誰もが知っているラジオ体操ですが、そのラジオ体操が立派な運動になると知っていますか。

普段ラジオ体操をしている人も、していない人も大歓迎です。この教室で汗をかくラジオ体操を体験しましょう。講師が丁寧に徹底解説します。

**日時** 10月4日(金) 午前10時～11時30分

**受付** 午前9時30分～

**会場** 中央公民館

**講師** 斉藤 恭子 氏

**対象** 市内在住者

**定員** 30人(先着順)

**費用** 無料

**用意** 運動する服装、室内用

運動靴、汗拭き用タオル、

飲み物

**申込** 9月12日(木)から電話又は直接本庄市保健センターへ



## 眼瞼下垂

### 医療メモ

本庄市児玉郡医師会広報部

高齢者で、最近目が小さくなった、細くなったと感じる人も多いと思います。その原因の多くは眼瞼下垂、いわゆるまぶたが下がる病気です。

まぶたを上げるといふ動作は、まぶたを上げようとする神経と、その神経から指令を受けたまぶたの筋肉が作動して起こります。ですから、神経又は筋肉に異常があればまぶたは上がらなくなります。

神経に異常があり、まぶたが上がらなくなる場合は、頭の中に病気があったり、糖尿病などの全身の病気からくるものもあるので注意が必要です。これらは症状が急激で片目だけのことが多いです。朝起きたら片目だけ急にまぶたが上がらなくなったなど、症状が急激であれば早めに病院で受診しましょう。

一方、まぶたの筋肉など眼瞼自体に異常があり、まぶたが下がるものの中では、年齢の変化で筋肉が上がらなくなる老人性眼瞼下垂やまぶたの皮膚が垂れ下がり眼瞼下垂になる皮膚弛緩の患者がとて

多くなっています。症状が現れるのがゆっくりなため、本人も気付かず何となく見えづらいつつ受診してくる場合があります。

神経の異常で眼瞼下垂となっている場合は、CT、MRI、採血検査などを行い、原因を探索し、病気が分かればその病気に対しての治療となります。一方、老人性眼瞼下垂

皮膚弛緩の場合は軽度であれば様子を見て、見えづらさにつながるほどひどくなれば手術が必要な治療になります。老人性眼瞼下垂、皮膚弛緩どちらも日帰りが可能な30分から1時間程度の手術となります。

眼瞼下垂は、高齢者に非常に頻度の高い疾患です。年だからとあきらめていた人でも手術を思い切って行った結果非常に喜んでいただいたことがあります。

また、眼瞼下垂から大きな病気が発見されることもありますので、気になる場合には、ぜひ一度、専門医の診療をお勧めします。

## 休日急患の診療

### ●本庄市児玉郡医師会立本庄市休日急患診療所(日曜・祝日開設) (本庄市保健センター内 ☎ 3322)

**診療時間** 午前9時～正午、午後1時～4時、午後7時～10時

**診療科目** 内科系疾患

※健康保険証を持参してください。

### ●在宅当番医療機関

診療は午前中のみです。当番医は変更になる場合もありますので、確認してからお出かけください。

9月8日(日)	へんみ眼科医院	小島1丁目	☎ 23702
9月15日(日)	彩の丘クリニック	上里町神保原町	☎ 7166
9月16日(祝)	松本産婦人科医院	千代田1丁目	☎ 3377
9月22日(日)	森田整形外科クリニック	小島	☎ 1610
9月23日(祝)	よしはら整形外科	児玉町長沖	☎ 1575
9月29日(日)	飯塚耳鼻咽喉科医院	上里町神保原町	☎ 2313
10月6日(日)	うめだクリニック	美里町広木	☎ 4151

### ご利用ください!小児救急電話相談「#8000」

休日や夜間の子どもの急病時にご利用ください。県内であれば、プッシュ回線の電話や携帯電話から「#8000」を押すとつながります。

(相談料無料・通話料利用者負担)

### 受付時間

- ・月曜日～土曜日 午後7時～翌日午前7時
- ・日曜日、祝日、年末年始 午前9時～翌日午前7時

★119番は、緊急時(火災やけが人など)の受付専用電話番号です。夜間など、時間外に診療可能な病院については、児玉郡市広域消防本部指令課(☎ 1119)でご案内していますので、ご利用ください。ただし、診療科目によっては、県外や児玉郡市以外の病院をご案内する場合があります。