

# みんなのけんこうガイド



← おとな

(おおむね 30歳～64歳)

↻ こども

(乳幼児)

駐車場は、児玉総合支所または第二庁舎をご利用ください。

児玉保健センター ☎ 5540

本庄市保健センター (本庄市休日急患診療所) ☎ 2003

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19年5月生まれ(本庄地域)	9月20日	本庄市保健センター
	平成19年4月～5月生まれ(児玉地域)	9月27日	児玉保健センター
9～10か月児健康相談	平成18年11月生まれ(市内全域)	9月20日	本庄市保健センター
1歳6か月児健康診査	平成18年2月生まれ(本庄地域)	9月19日	本庄市保健センター
	平成18年1月～2月生まれ(児玉地域)	9月26日	児玉保健センター
2歳児健康相談	平成17年8月生まれ(市内全域)	9月18日	本庄市保健センター
3歳児健康診査	平成16年8月生まれ(本庄地域)	9月18日	本庄市保健センター
	平成16年7月～8月生まれ(児玉地域)	9月25日	児玉保健センター

予防接種 【受付時間】 午後1時～1時30分

\*対象者には通知します。対象月齢を過ぎても接種していない場合はお問い合わせください。

内容	対象となる人(お住まいの地域)	日程	会場
BCG予防接種 (接種可能な月齢: 6か月未満)	平成19年6月生まれ(本庄地域)	9月4日	本庄市保健センター
	平成19年7月生まれ(本庄地域)	10月1日	
	平成19年6月生まれ(児玉地域)	9月13日	児玉保健センター

相談・学級 【会場】 児玉保健センター

\*電話による育児相談は、各保健センターで随時受け付けています。お気軽にご相談ください。

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13日 午前9時30分～11時	前日までに電話予約してください。
コアラクラス (育児学級)	2～3か月児とその保護者	9月6日・10月4日 午前10時～11時30分	対象者に通知します。
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	9月3日・10月1日 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(全4回)	これからママ・パパになる人	10月5日・10日・12日・13日 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。13日はできるだけご夫婦で参加してください。
わんぱくツインズくらぶ (情報交換・友達づくりの場)	多胎児とその保護者	9月21日 午前10時30分～正午	多胎児を妊娠中の方も歓迎。



教室・講座【会場】本庄市保健センター

『上手にヘルスアップ』

「これからはフットケアが大事！

～あなたの大事な足をいたわろう～」

昨年好評だったフットケアを今年も開催します。

あなたの体を支えている大事な足。自分の重心はどこにあるのか、特別な機械で測定します。また、理学療法士が足の大切さ、なぜフットケアが大事なのか、靴の選び方などについて幅広くお話しします。自宅のできるフットケアも紹介しますので、ぜひご参加ください。

昨年参加した人はご遠慮ください。

日時 10月11日 午後1時30分～3時30分

対象者 おおむね30～64歳

定員 20人

申込 10月5日 までに本庄市保健センターへ（先着順）

今後の開催予定

『上手にヘルスアップ』健康に関するテーマで開催しています。

毎月1回開催

『ステップ・ステップ』ステップ台を使った運動を中心に楽しく体力づくりをします。

12月から毎週1回開催 全10回

『あなたの食事、大丈夫?!』今の食事でのいのかをいっしょに考える教室です。

平成20年1月に開催 全1回

『本気でダイエット』健康的に体重管理できるよう、食事と運動を中心に勉強します。

平成20年1月から開催 全4回

『ストップ!メタボリックシンドローム～運動習慣を手に入れよう～』運動初心者のための教室です。

平成20年2月から開催 全4回

## 医療メモ

本庄市児玉郡医師会広報部

### 正常眼圧緑内障

光を失ってしまう失明の原因には、糖尿病性網膜症、白内障、緑内障などがあります。現在、基本健康診査で眼底検査が行われていますが、「緑内障疑い」と診断されて精密検査を受け、自覚症状のない状態で病気が発見され、治療が始まる場合があります。緑内障の治療は早期発見、早期治療と定期検診が大事です。

緑内障は一般に眼圧が高くなり（22mmHg以上）視神経が障害され、視野が徐々に狭くなり、視力が低下する慢性的の病気です。眼圧が正常（10～21mmHg）であっても、成人人口の6～8%、約17人に1人が正常眼圧緑内障にかかっていると予想されますが、実際に治療を受けている人はそのうちの20%にすぎません。通常は視野の欠損が進行し、視力が低下し、末期になって眼科を受診することがほとんどです。

### 緑内障とは

眼球の前方にある前房と呼ばれる部屋に房水という液体が入りしています。この房水が溜まりすぎると眼圧が高くなり、視神経が圧迫され緑内障になります。正常眼圧緑内障は、眼圧が正常範囲でも視神経が障害されます。視神経の眼圧に対する耐性は個人差があると考えられ、それぞれに適した眼圧があると思われまます。一般的に正常眼圧緑内障はゆっくりと進行し、すぐに失明することはありません（視野の悪化は数年で進行）。しかし、一度障害された視神経は治療をしても通常は回復しません。

### 緑内障の検査

（ ） などの検査を行って診断します。

視力検査

眼底検査 視神経の状態を観察し、早期発見に役立ちます。

眼圧検査 一日のうちで朝は高く夜は低いとされ、日内変動があるため24時間の検査を行うこともあります。

視野検査 緑内障の進行状態を把握する最も大切な検査で、定期的に行います。

隅角検査

緑内障の治療

最近有効な点眼薬が開発され、2～3種類の薬を組み合わせ使用したり、少ない点眼回数で効果が現れるようになったため、以前より手術を受ける人が減少しています。

薬物療法

点眼薬と内服薬

正常眼圧緑内障では点眼薬が主体です。

手術療法

レーザー治療と濾過（パイパス）手術

薬物療法で病気が進行する場合があります。

検査のすすめ

正常眼圧緑内障は、日本人にとってありふれた病気です。早期に見えれば手術をせずに、点眼薬で進行を遅らせることができます。40歳を超えたら一度は眼科医を受診し、眼底検査、眼圧検査や視野検査を受けてください。

なお、平成19年度まで老人保健法に基づいて市町村が基本健康診査を行っていましたが、平成20年4月より医療保険者が行う健康診査（特定健診）に変わります。