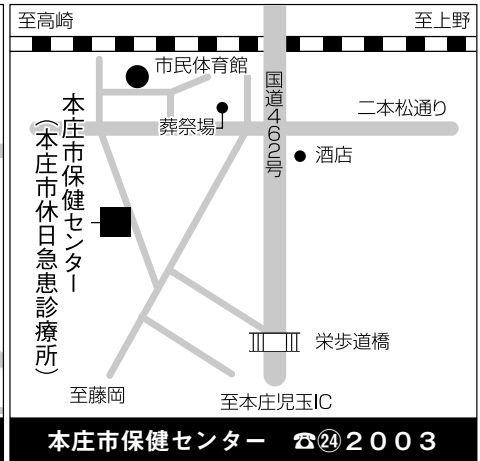


みんなのけんこうガイド



●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5月生まれ（本庄地域）	9月25日(木)	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(木)	児玉保健センター
☆9～10か月児健康相談	平成19年11月生まれ（市内全域）	9月25日(木)	本庄市保健センター
★1歳6か月児健康診査	平成19年2月生まれ（本庄地域）	9月24日(水)	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8月生まれ（市内全域）	9月26日(金)	本庄市保健センター
★3歳児健康診査	平成17年8月生まれ（本庄地域）	9月26日(金)	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

●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（生後90未満）を過ぎても2回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
ポリオ予防接種	平成19年6月～平成20年5月生まれ（本庄地域）	10月7日(火)～10日(金)・14日(火)・15日(水)	本庄市保健センター
	平成19年6月～平成20年5月生まれ（児玉地域）	10月1日(水)～3日(金)	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	9月11日(木) 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		※次回は10月に実施 (詳しくは次号で)	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)	6～7か月児とその保護者 (平成20年2月生まれ)	9月9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	10月6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)



◇◇◇◇◇ 健康のための講座・教室 ◇◇◇◇◇

『上手にヘルスアップ』

運動初心者大集合～まずは何でもLet's try!～
(保健師からの講話と実技)

運動をしようと思っているけれども何をしたらよいかわからないという人のために、運動の必要性と継続するためのコツをお話します。実際にストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動を体験し、ひとりでも続けられる運動を見つけましょう。



日時 9月18日(木) 午後1時30分～3時30分

会場 本庄市保健センター

対象 おおむね30～64歳の市内在住者

定員 20人(先着順)

申込 9月12日(金)までに本庄市保健センターへ

『そろそろ健康づくり教室』

メタボリックシンドローム予防を中心に、健康づくりのための運動や栄養について考えます。この機会を活用して、よりよい体作りに取り組みましょう。あなたもそろそろ始めてみませんか。

①児玉保健センター会場

日時 10月2日から16日までの毎週木曜日 全3回
午前9時30分～11時30分

②本庄市保健センター会場

日時 10月3日から17日までの毎週金曜日 全3回
午前9時30分～11時30分

※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 9月24日(木)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

糖尿病性網膜症



現在、増加の著しい病気の

一つに糖尿病があります。また、糖尿病はその合併症が怖いというよりむしろ恐ろしい病気です。腎臓に影響すると糖尿病腎症となります。現在人工透析を受けている人の多くが、この糖尿病腎症の患者です。末梢神経に影響すると足の血液のまわりが悪くなり、足を切断することにもなります。また、眼に影響を及ぼした場合に起きるのが、糖尿病性網膜症なのです。これらを糖尿病の三大合併症といいますが、糖尿病はそのほかにも心臓や脳等、体の多くの場所に合併症を起こします。

眼はよくカメラと対比されますが、網膜とはカメラでいうとフィルムにあたる部分で、そのフィルムがおかされてくると網膜症というわけです。網膜には細かい血管が全体に張りめぐらされていますが、糖尿病で血糖値の高い状態が続くと、この血管に多くの負

担がかかり、血液の流れが悪くなります。その結果として、毛細血管瘤、出血、白斑、浮腫、虚血、新生血管の発生、硝子体出血、網膜剥離等を生じてくるのが糖尿病性網膜症です。網膜症の病期はつぎのように分類されています。

1. 単純網膜症

○網膜にすでに変化を起こしていますが、自覚症もなく視力も良好です。

○治療は、内科的な血糖コントロールが主体です。

○2～6か月ごとに精密検査が必要です。

2. 増殖前網膜症

○中心部(黄斑部)に浮腫がない限りほとんど自覚症状はありませんが、浮腫が起こると視力が低下します。

○血管が詰まって虚血部分を生じたり、シミ状の出血、網膜の浮腫や静脈に異常が起きたりします。

○治療は、内科的には血糖コントロール、眼科的にはレーザー光凝固療法が必要となります。

○1～2か月ごとに精密検査が必要です。

3. 増殖網膜症

○視力の低下が顕著となります。

○硝子体出血や増殖膜の発生、網膜剥離発生等が起きます。

○治療方法として、網膜周辺部をのぞいた全体のレーザー光凝固や硝子体手術、網膜剥離の手術等が必要となります。

○2週間～1か月ごとの精密検査が必要です。

4. 増殖停止網膜症

○治療により症状が安定した状態です。

○以前の網膜症が活動停止している状態ですが、継続的な内科的治療が必要となります。

○2～6か月ごとの精密検査が必要です。

以上が簡単な目安といえます。網膜症は徐々に進行するものであり、特に注意する必要があります。必要なのは、かなり進行しても視力の低下など自覚症状がほとんどないことです。

糖尿病と診断されたとしても適切な治療を続け、定期的眼科検診を受けることを忘れずに血糖コントロールを続けていれば、糖尿病が原因で失明するとは必ず防げます。

