

## 保健所からの お知らせ

### ◆難病医療講演会・交流会

①難病医療講演会：2月21日(日)、午後1時30分～3時 因「輝けるパーキンソン病治療の未来へ」、講師は自治医大スティーション・ブレインクリニック医師の藤本健一さん

②交流会：2月7日(月)、午後1時30分～3時 因理学療法士による体操と交流会

いずれも越谷市保健所大会議室 因パーキンソン病患者と家族・支援に携わる方50人 因筆記用具 2月5日(金)から電話またはファクスで保健総務課へ

\*①②いずれかのみの参加も可能です

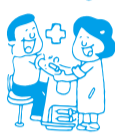
保健総務課 ☎973-7533  
1、FAX 973-7534

### ◆肝炎定期検査費用助成の申請はお済みですか？

因埼玉県では、平成27年4月から「肝炎ウイルスの感染を原因とする慢性肝炎、肝硬変、肝がん」で療養中の方への検査費用を年度内2回まで助成しています。助成を受けるには一定の要件があります。申請期間は、検査を受診した年度の末日(3月31日まで)ですので、詳しくは左記までお問い合わせください

保健総務課 ☎973-7533

### ご協力ください 愛の献血



越谷レイクタウン献血ルーム (☎0120-1137-137) で献血ができます。全血は午前10時～午後5時30分、成分献血は午前10時～午後4時30分です。そのほかの献血できる場所は、日本赤十字社のホームページで検索できます。

保健総務課 ☎973-7533

## 冬の感染症に 注意!!

### インフルエンザに注意しましょう

インフルエンザの流行期に入りました。インフルエンザは、38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れることが特徴です。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛みや鼻汁、せきなどの症状も見られます。

インフルエンザにかかっても、軽症で回復する人もいますが、中には、肺炎や脳症などを併発して重症化してしまう人もいます。また、高齢の方は、特徴的な症状が出にくい場合(高熱が出ない、なんとなく体調が悪いなど)もありますので注意

ページで検索できます。  
保健総務課 ☎973-7533

### 次の点に注意して、インフルエンザを予防しましょう

- ・外から帰ったら、流水・石けんで手を洗い、うがいをする
- ・せきやくしゃみが出るときは、できるだけマスクをする
- ・乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50%～60%)を保つ
- ・体の抵抗力を高めるため、十分な栄養とバランスのとれた栄養摂取を心がける
- ・人ごみなどへの外出をできるだけ控える
- ・早めにインフルエンザワクチンを接種する

### ノロウイルスによる食中毒や 感染症に注意しましょう

ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は、特に冬に流行

するとされています。ノロウイルスは手指や食品などを介して感染し、下痢、おう吐、吐気、腹痛などを起こします。子どもや高齢者は、ノロウイルスに感染した場合に重症化しやすいので、特に注意が必要です。ノロウイルスによる食中毒を防ぐため、「加熱」「手洗い」「消毒」をしっかりと行いましょう。

保健総務課 ☎973-7533  
1、生活衛生課 ☎973-7533

### ◆健康講演会&体力測定会

2月25日(木)、午後1時30分～4時30分 因中央市民会館3階 因いつまでも若く元気に生活するための健康維持と体力づくりについて 因市内在住の60歳以上の方40人 因無料 2月16日(火)までに電話で左記へ  
越谷市シルバー人材センター ☎967-4311



越谷市医師会  
中川耳鼻咽喉科  
☎964-3387  
中川美紀

## その症状、花粉症かも!

日本人の4人に1人は花粉症と言われています。原因となる花粉は、スギ、ヒノキ、カモガヤ、ブタクサ、ヨモギなどですが、患者さんの70%はスギ花粉症です。これは日本の国土に占めるスギ林の面積が大きいためです。

花粉が完成するのは10月中旬です。年を越して暖かくなり始めると開花して、関東地方では2月ごろには花粉が一面に飛び始めます。鼻水・鼻閉・くしゃみが3大症状ですが、眼、皮膚、鼻、耳、のどのかゆみや、頭痛、頭重感、

微熱、だるさなど全身症状を起すこともあります。診断は、問診、診察、検査で行います。検査の方法は、鼻汁検査、皮膚テスト、血液検査です。これらを総合して診断します。

治療法は大きく分けて2つあります。対症療法と根治療法です。

対症療法は、点眼、点鼻薬による局所療法、内服薬による全身療法、レーザーによる手術療法です。内服薬は眠気が出る種類もあるので、運転する人や高所での作業をする人はあらかじめそのことを医師に伝えておくといいです

ね。これらの薬剤を上手に使用すれば、花粉が多い年でも5～6割の患者さんに症状がほとんど出ないことがわかっていきます。また、花粉の飛び始めと同時に治療を開始する「初期療法」が有効です。手術は、局所療法や全身療法で効果のない場合に考えます。

根治療法は、アレルギーの原因物質を少しずつ体内に吸収させアレルギー反応を弱めていくアレルギー免疫療法です。平成26年に承認された舌下免疫療法が注目されています。アレルギーの原因物質を含むエキスを舌の下に投与する方法です。12歳以上の方が

この治療を受けられますが、重い副作用としてアナフィラキシーショックを起こすことがあります。他、病気があると、この治療は受けられないこともあります。また、花粉の飛散中は新たに治療を始められません。

自分でできる花粉症対策、花粉の除去と回避も有効です。外出時には花粉が入らないようマスク、眼鏡をつけてください。帰宅したら着替えやうがいをするのもいいですね。いろいろな治療法についてかかりつけ医と相談し、専門医へ受診してみたいかがでしょうか。

## 平成27年度越谷市歯科医師会 市民向け学術講演会

### 「歯の健康増進と食事のメニュー」

\*当日ご来場の方には、歯ブラシ、歯磨き粉、キシリトールガムなどをプレゼントします

〈日時〉 3月20日(日)、午後2時～4時(1時30分開場)  
〈場所〉 中央市民会館5階第4～6会議室  
〈内容〉 講演「噛むことから始まる歯と体の健康～カムカムメニュー～」。講師は松本歯科大学総合歯科医学研究所顎口腔機能制御学部教授の増田裕次さん  
〈対象〉 100人  
〈費用〉 無料  
〈申込み〉 当日会場へ  
〈問合せ〉 越谷市歯科医師会 ☎978-0011

## 生活習慣病予防セミナー (COPD・腎臓病)

生活習慣病の基礎知識と予防方法について、医師がわかりやすく解説します!

〈日程等〉 下表のとおり 〈場所〉 中央市民会館5階第4～6会議室  
〈対象〉 各日100人 〈持ち物〉 健康診査の結果、筆記用具

日時	内容・講師	申込み
2/14(日) 13:30～15:30	放っておけない! 肺の生活習慣病 COPD(慢性閉塞性肺疾患)予防セミナー 山口醫院医師の山口 文平さん	受付中
2/25(木) 14:30～16:30	新たな国民病を早期発見! 腎臓病予防セミナー 小尾医院医師の大図 弘之さん	2/4(木)から

〈申込み・問合せ〉 市民健康課 ☎978-3511