# 健康ガイド

**保健センター**
〒343-0022
東大沢1-12-1
☎978-3511

対象者は市内在住の方。特に記載がない場合の会場・問合せは保健センター、費用は無料。◎は事前に保健センターへの申込みが必要です（電話可。申込み順）。電話番号のおかけ間違いにご注意ください。

## 予防接種

**●10月1日からB型肝炎予防接種が定期予防接種に**

10月1日から、B型肝炎予防接種が定期予防接種となります（9月30日以前の接種は定期予防接種にはなりません）。対象の方は平成28年4月1日以降に生まれ、満1歳になる前日までの方です。

**●日本脳炎予防接種について**

平成8年8月1日～19年4月1日生まれの方は、20歳になる誕生日の前日まで日本脳炎の定期予防接種が受けられます。母子健康手帳で不足回数を確認し、お受けください。

また、小学4年生以上で第1期の追加接種までお済みの方は、第2期が受けられます。第2期は、第1期追加接種後6日以上間隔をおいて接種ができます。予診票は、市内実施医療機関にあります。

**●麻しん風しん予防接種（2期）**

対平成22年4月2日～23年4月1日生まれの方　内4月上旬に送付した個別通知に同封の予診票と母子健康手帳をお持ちのうえ、早めにお受けください。公費で受けられる期間は29年3月31日までです

## 講座・教室

**◎健康体操教室**

事前に電話予約が必要です。初参加の方と以前参加した方によって、申し込み期間が異なりますので、ご注意ください。

時場表1のとおり。初回のみ2時間　内健康チェック、講話、体操　対市内在住のおおむね40歳以上で、毎回出席できる運動制限のない方　持水分補給用の飲み物、タオル、室内用運動靴（会場が埼玉県立大学体育館・総合体育館の場合）　申表の申込み期間中の午前9時～午後5時15分に電話でスポーツ振興課へ

＊複数会場の参加はできません

＊健康チェックの結果によっては参加をお断りする場合があります

問スポーツ振興課☎963＝9284

**◎ヘルシークッキング「食物繊維で腸スッキリ料理！」**

時8月18日㈭、午前10時～午後1時　内講話と調理実習　対24人　費500円　申8月8日㈪から

**◎はじめてさんの男の料理教室「お手軽さかな料理！」**

時8月29日㈪、午前10時～午後1時　内講話と調理実習　対24人　費500円　申8月9日㈫から

**◎市民健康教室公開講座**

時内▽8月17日㈬…獨協医科大学越谷病院医師の原健二さんによる講演「生活習慣病予防～10年後の血管をまもるために～」▽8月24日㈬…講話「健康長寿サポーターになろう」。実習「ハッポちゃん体操」▽9月7日㈬…あらかき歯科医院の新垣毅さんによる講演「最新歯科治療と歯周病について」。いずれも午前10時～正午　申受付中

**●ハッポちゃん体操公開練習**

時場8月8日㈪…荻島地区センター、8月25日㈭…桜井地区センター。いずれも午前10時～11時30分　持水分補給用の飲み物　申当日会場へ

**◎ロコモ予防チャレンジ教室**

時9月14日㈬・10月12日㈬・11月9日㈬、いずれも午前10時～正午（全3回）　内講義、筋力トレーニングや体操の実演、ミニ体力測定　対40歳以上の市内在住の方20人　持運動のできる服装、運動靴、水分補給用の飲み物、タオル、電卓　申8月23日㈫から

**◎子どもアレルギー教室**

時8月25日㈭、午後1時30分～3時30分　内食物アレルギーの講話、参加者同士の情報交換・交流。講師は石川医院医師の石川幸子さん　対乳幼児を持つ保護者、食物アレルギーについて知りたい方25人（保育はありません）　持筆記用具　申8月9日㈫から

**◎夏休み！「おやこ料理教室」**

時①8月17日㈬、②24日㈬。いずれも午前10時～午後1時（①②は同じ内容）　内ヘルスメイトによる講話と調理実習　対小学生と保護者各10組　費1人200円　申8月5日㈮から

**◆認知症サポーター養成講座**

時8月26日㈮、午後2時～3時30分　場南越谷地区センター学習室B　内認知症の症状、接し方など。初参加の方に認知症サポーターの印であるオレンジリングを差し上げます　対市内在住・在勤の方30人　費無料　申8月12日㈮、午前10時から電話で左記へ　問地域包括支援センター新越谷病院☎964＝1911（平日、午前10時～午後6時）

**越谷市薬剤師会**
**●薬の相談日**
**8/29（月）**
午後1時～3時
▷保健センター2階
＊電話での相談はできません

↖13面に続く

## 健康情報コラム

# 認知症を予防するには運動を

埼玉県立大学
保健医療福祉学部作業療法学科　教授　濱口　豊太

認知症を治すことは困難ですので、これを予防できるとしたら誰もが取り組みたいと思うことでしょう。認知症予防に、私たちはどんなことができるのでしょうか。

### なぜ運動が認知症を予防できるのか

筋肉を十分に動かすと肝臓から成長因子が生成されて脳に運ばれます。成長因子は脳の神経と血管を新鮮に保つためにとても重要です。高齢者がエアロビック体操トレーニングを行うと、脳の記憶に関する海馬という部分の体積が増大することがわかっています。運動することで脳が刺激されて3～4週間以内に血管新生と神経血管が保全されるのです。

また、動物実験では、高齢のマウスに成長因子の一つを与えると、エサをとるために実験的に作った迷路の道順の記憶が良くなり、アルツハイマー型認知症にみられるアミロイドという蛋白質が脳内で減少します。筋肉を適度に動かすことで、脳の衰退を防いで認知症を防ぐメカニズムがあるというわけです。

### 認知症予防にはどんな運動がいいのか

認知機能が正常な高齢者を対象に米国心臓病協会が推奨する運動（歩行・ランニング・ジョギング）を10年にわたり実行させて調査した研究では、30分間の緩徐な運動を週5回実施する高齢者は、認知症にかかりにくいことが示されています。他の研究でも、高齢者がエアロビック体操とストレッチ体操による運動を6カ月間行った前後で脳の構造変化を比較した結果、エアロビック体操を行った群では行わなかった群に比べて認知機能が改善し、脳の体積が大きかったそうです。

このように、高齢者の場合はゆっくりとした散歩などを30分程度、週に3回程度がよいとされています。しかし、運動しすぎて体を痛めたりすれば結果として運動はできなくなりますし、心臓や肺の機能が悪いときや糖尿病などの病気にかかっている人は医師に相談して運動を始める必要があります。無理のない習慣的な運動で私たちも認知症を防ぎましょう。

## もしものときは！

急患診療所などの救急医療は、急患（急性の病気）の診療が対象です。また、医療費が通常と異なる場合があります。

日曜日や祝日に診療を行っている医療機関は、市ホームページや、公共施設で配布している「越谷市の休日診療・救急医療のご案内」をご覧ください。

**<お盆の時期の診療>**

8月9日㈫～16日㈫に診療を行っている市内の医療機関は、市ホームページに掲載します。受診の際は、事前に各医療機関に電話連絡のうえ、受診してください。

### 休日当番医

診療時間は、医療機関や診療内容によって異なります。事前に各医療機関に電話連絡のうえ、受診してください。

**8月11日**

▷秋山内科小児科医院　☎999-6619
南越谷4-1-17／小・アレ（小児のみ）・内・糖

▷南越谷病院　☎987-2811
南越谷1-4-63／整・皮・内・外・リハ

▶アインス歯科　☎971-6416
越ヶ谷1-1-1柳沼ビル1階／歯・矯歯・小歯・歯口

### 夜間急患診療所

東越谷10-81　☎960-1000
【休診日】なし（年中無休）
【診療科目】内科・小児科（内科的疾患）
【受付】午後7時30分～午後10時30分
【診療】午後8時～午後11時
＊薬の処方は、原則1日分となります。
翌日は、かかりつけ医を受診してください

### 探す 相談する

**<急病に関する相談>**

**●大人の救急電話相談**
#7000または☎048-824-4199
夜間の大人の急病に関する相談。
月曜～土曜日は午後6時30分～午後10時30分、日曜日・祝日・年末年始は午前9時～午後10時30分

**●小児救急電話相談**
#8000または☎048-833-7911
休日や夜間の子どもの急病に関する相談。月曜～土曜日は午後7時～翌朝7時、日曜日・祝日・年末年始は午前7時～翌朝7時

**<救急病院・救急医療の案内>**

**●埼玉県救急医療情報センター**
☎048-824-4199
医療機関（歯科・精神科を除く）を24時間ご案内しています

**<緊急的な精神医療相談>**

**●埼玉県精神科救急情報センター**
☎048-723-8699
休日や夜間の緊急的な精神医療相談。月曜～金曜日は午後5時～翌朝8時30分、土曜・日曜日・祝日・年末年始は午前8時30分～翌朝8時30分

表1　健康体操教室日程表

| 会場 | 定員 | 日時 | 申込み期間 初めて参加する方 | 申込み期間 以前参加した方 |
|---|---|---|---|---|
| 埼玉県立大学体育館 | 70人 | 9/1～10/27(9/22を除く) 木曜日、全8回 10：00～11：30 | 8/16(火)～8/29(月) | 8/23(火)～8/29(月) |
| 総合体育館 | 70人 | 9/6～11/15 (9/27・10/4・25を除く) 火曜日、全8回 9：15～10：45 | 8/17(水)～9/1(木) | 8/24(水)～9/1(木) |
| 大相模地区センター | 45人 | 9/14～11/9（11/2を除く） 水曜日、全8回 13：30～15：00 | 8/18(木)～9/5(月) | 8/25(木)～9/5(月) |
| 桜井地区センター | 45人 | 9/26～11/21(10/10を除く) 月曜日、全8回 13：30～15：00 | 8/19(金)～9/21(水) | 8/26(金)～9/21(水) |