

16面から続き
コバトン健康アップ! かんたん運動セミナー
 11月19日(月)、午後2時〜4時
 中央市民会館 四健康運動指導士による講話と実践 四市内在住で生活習慣病予防のために運動を始めたい医師による運動制限のない方40人 四運動のできる服装、水分補給用の飲み物、タオル、筆記用具 四10月10日(水)から

コバトン肺の病気(COPD)予防セミナー&禁煙講座
 「今すぐタバコをやめたくなくる講座」COPDについて学ぼう
 12月9日(日)、午後1時30分〜4時。医師講話のみ参加の場合は午後1時30分〜3時 四中央市民会館5階第2・3会議室 四医師の講話、呼吸一酸化炭素

コバトンヘルシークッキング
 「骨の健康を保つ料理に挑戦」
 10月25日(木)、午前10時〜午後1時 四講話と調理実習 四24人 四費500円 四受付中
コバトン栄養と運動の元氣塾
 フレイルを予防しよう
 11月8日(木)・15日(木)：川柳地区センター 四11月15日(木)・22日(木)：出羽地区センター。いずれも午前9時30分〜11時30分(全2回) 四歯科医師等の専門職による講話と運動 四市内在住で運動制限のない65歳以上の方各会場40人 四運動のできる服装、運動靴、水分補給用の飲み物、タオル、筆記用具 四10月10日(水)から左記へ 四963-9163

コバトン男性料理教室
 「けんちん汁を作る」
 10月18日(木)、午前10時〜午後1時 四講話と調理実習 四24人 四費500円 四受付中
コバトン単にパエリアを作ろう
 「男性料理教室」
 10月24日(水)、午前10時〜午後1時 四栄養士による講話とヘルスメイトによる調理実習 四市内在住の男性30人 四400円 四10月9日(火)から

濃度測定など 四COPDもしくは禁煙に関心がある方50人 四10月11日(水)から電話または市ホームページから電子申請で申し込み
基礎から学ぶ男の料理教室
 「けんちん汁を作る」
 10月18日(木)、午前10時〜午後1時 四講話と調理実習 四24人 四費500円 四受付中
単にパエリアを作ろう
 「男性料理教室」
 10月24日(水)、午前10時〜午後1時 四栄養士による講話とヘルスメイトによる調理実習 四市内在住の男性30人 四400円 四10月9日(火)から



越谷市医師会
 佐藤産婦人科
 ☎985-0310
 さとう ともゆき 佐藤 智之

周産期医療について

周産期という言葉はご存じですか？ 妊娠22週〜出生後7日目未満の期間です。この時期は母子ともに異常が發生しやすい、合併症妊娠や分娩時の新生児仮死など、母体・胎児や新生児の生命に関わる事態が発生する可能性が高くなります。
 この時期における突発的な緊急事態に備えて、産科の医

師と小児科の医師の双方から一貫した総合的な医療体制が必要ことから、特に「周産期医療」と表現しています。
 妊娠出産は常に100%安全なものではありません。分娩時には、リスクの低い妊婦さんでも約3%に緊急帝王切開が必要となり、リスクの高い妊婦さんは、帝王切開や新生児への処置が必要な確率

は約20〜30%ともいわれています。いろいろな条件や状態によって予想していなかった結果になることがあります。そのため、日頃の妊婦健診の機会などを通じて、あらかじめ自身の妊娠出産に伴うリスクを知っておくことや主治医と相談しながら妊婦さん自身の健康管理を含め、お母さんと赤ちゃんに適切な分娩施設を選ぶことも大切です。
 埼玉県内の周産期医療体制は必ずしも十分とはいえない状態ですが、妊婦さんと赤ちゃんのために、安心して子どもを産み育てられるような周産期体制の整備を現在も進めています。

埼玉県内の周産期医療施設は、総合周産期母子医療センター(リスクの高い妊婦さんに対する医療や、高度な新生児医療を提供する周産期医療の中核施設)が2件、地域周産期母子医療センター(母体・胎児、新生児に対する比較的高度な医療を提供できる施設)が9件、新生児センター(新生児の受け入れに対応できる施設)が3件あります。越谷には地域周産期母子医療センターとして獨協医科大学埼玉医療センター、新生児センターとして市立病院があります。
 また埼玉県での周産期体制のシステムには、母体・新生児搬送(母体救命)コーディネーターシステムがあり、一

は、総合周産期母子医療センター(リスクの高い妊婦さんに対する医療や、高度な新生児医療を提供する周産期医療の中核施設)が2件、地域周産期母子医療センター(母体・胎児、新生児に対する比較的高度な医療を提供できる施設)が9件、新生児センター(新生児の受け入れに対応できる施設)が3件あります。越谷には地域周産期母子医療センターとして獨協医科大学埼玉医療センター、新生児センターとして市立病院があります。
 また埼玉県での周産期体制のシステムには、母体・新生児搬送(母体救命)コーディネーターシステムがあり、一

は、総合周産期母子医療センター(リスクの高い妊婦さんに対する医療や、高度な新生児医療を提供する周産期医療の中核施設)が2件、地域周産期母子医療センター(母体・胎児、新生児に対する比較的高度な医療を提供できる施設)が9件、新生児センター(新生児の受け入れに対応できる施設)が3件あります。越谷には地域周産期母子医療センターとして獨協医科大学埼玉医療センター、新生児センターとして市立病院があります。
 また埼玉県での周産期体制のシステムには、母体・新生児搬送(母体救命)コーディネーターシステムがあり、一

は、総合周産期母子医療センター(リスクの高い妊婦さんに対する医療や、高度な新生児医療を提供する周産期医療の中核施設)が2件、地域周産期母子医療センター(母体・胎児、新生児に対する比較的高度な医療を提供できる施設)が9件、新生児センター(新生児の受け入れに対応できる施設)が3件あります。越谷には地域周産期母子医療センターとして獨協医科大学埼玉医療センター、新生児センターとして市立病院があります。
 また埼玉県での周産期体制のシステムには、母体・新生児搬送(母体救命)コーディネーターシステムがあり、一

は、総合周産期母子医療センター(リスクの高い妊婦さんに対する医療や、高度な新生児医療を提供する周産期医療の中核施設)が2件、地域周産期母子医療センター(母体・胎児、新生児に対する比較的高度な医療を提供できる施設)が9件、新生児センター(新生児の受け入れに対応できる施設)が3件あります。越谷には地域周産期母子医療センターとして獨協医科大学埼玉医療センター、新生児センターとして市立病院があります。
 また埼玉県での周産期体制のシステムには、母体・新生児搬送(母体救命)コーディネーターシステムがあり、一

は、総合周産期母子医療センター(リスクの高い妊婦さんに対する医療や、高度な新生児医療を提供する周産期医療の中核施設)が2件、地域周産期母子医療センター(母体・胎児、新生児に対する比較的高度な医療を提供できる施設)が9件、新生児センター(新生児の受け入れに対応できる施設)が3件あります。越谷には地域周産期母子医療センターとして獨協医科大学埼玉医療センター、新生児センターとして市立病院があります。
 また埼玉県での周産期体制のシステムには、母体・新生児搬送(母体救命)コーディネーターシステムがあり、一

は、総合周産期母子医療センター(リスクの高い妊婦さんに対する医療や、高度な新生児医療を提供する周産期医療の中核施設)が2件、地域周産期母子医療センター(母体・胎児、新生児に対する比較的高度な医療を提供できる施設)が9件、新生児センター(新生児の受け入れに対応できる施設)が3件あります。越谷には地域周産期母子医療センターとして獨協医科大学埼玉医療センター、新生児センターとして市立病院があります。
 また埼玉県での周産期体制のシステムには、母体・新生児搬送(母体救命)コーディネーターシステムがあり、一

糖脂を燃やせ! 糖尿病予防月間<前編>
 11月は糖尿病予防月間です。食事や運動などさまざまな角度から糖尿病予防を学びましょう。
 *コース制ではありません。興味がある講座にお申し込みください
 *後編は広報こしがやお知らせ版11月号でお知らせします

日時	内容	会場
11/1(木) 10:00~11:30	【栄養】 糖尿病講座 ~糖尿病予防のためのバランス食講座~	保健センター
11/7(水) 10:00~11:30	【運動】 ハッポちゃん体操公開練習 (糖尿病ミニ講話付き) *申し込み不要。水分補給用の飲み物をお持ちください	桜井地区センター
11/9(金) 10:00~12:00	【運動】 にこにこベースで歩こう! はじめてのウォーキング教室	保健センター
11/14(水) 13:30~15:30	【講話】 血糖値が高めの方へ糖尿病予防セミナー ~基本編~ 越谷レイクタウン内科医師 藤本まどかさん	中央市民会館

〈対象〉 糖尿病予防に関心のある方
 〈申込み〉 10月10日(水)から電話で下記へ
 四市民健康課☎978-3511

コバトン 「チーム-3キロ」 in 保健センター
 時分表のとおり 四保健センターほか 四市内在住で腹囲(へそ周囲径)が85センチ以上またはBMI【体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】の値が25以上の20歳~74歳の方40人。お子さんと一緒に参加される方は申し込み時にご相談ください 四10月17日(水)から電話または市ホームページから電子申請で申し込み

必須	初日	11月15日(木)、9:30~12:00 宣言式・計測・参加者の体験談等
必須	体力測定	11月21日(水)、9:30~12:00
自由参加	講習	11月~平成31年2月の平日、1時間半程度健康的に減量するためのコソ、運動・栄養の講義、調理実習、運動実技、計測・情報交換会等
必須	体力測定	平成31年2月8日(金)、9:30~12:00
必須	最終日	平成31年2月14日(木)、10:00~12:00 報告会・計測等

四市民健康課☎978-3511

コバトン 生活習慣病予防セミナー
 生活習慣病の基礎知識と予防方法について、医師が分かりやすく解説します。

日時	内容/講師
10/24(水) 10:00~12:00	高いとなぜいけない? 高血圧予防セミナー/ おおさとファミリークリニック医師 鈴木一隆さん
10/31(水) 13:30~15:30	コレ、ステ(捨て)よう! 脂質異常症予防セミナー/ 越谷駅前クリニック医師 永松仁さん

〈会場〉 中央市民会館
 〈定員〉 各日100人
 〈持ち物〉 健康診査の結果、筆記用具
 〈申込み〉 受付中。電話で下記へ
 四市民健康課☎978-3511

第21回 市民と医師のシンポジウム
 10月21日(日)、午後1時開場、1時30分開演 四中央市民会館劇場 四下表のとおり 四332人 四無料 四当日会場へ(午後1時から受け付け)

テーマ: 「超高齢社会を健康に過ごすための講座」
 ~明るく、楽しく、生き生きと!~

内容	講師
市職員による現状報告「越谷市における肝炎ウイルス検診の実績報告」	越谷市保健医療部市民健康課職員
テーマ別講演 ①「C型肝炎の常識と非常識、肝がん撲滅に向けて」 ②「知ってほしい心不全の今」	①獨協医科大学埼玉医療センター副院長 玉野正也さん ②越谷市立病院循環器科部長 高木篤俊さん

*手話通訳・要約筆記あり
 四越谷市医師会☎975-6008、市民健康課☎978-3511

特に記載がない場合の会場・問い合わせ先は保健センター☎978-3511です。◎は事前に保健センターへの申し込みが必要です(電話可。申し込み順)。