



◆長引くせきは…結核が
も!?

9月24日(木)・30日(水)は結核予防週間です。結核は、症状がなぜに非常によく似ているため、気が付かないうちに悪化させてしまうことがあります。2週間以上せきやたんが続く、症状がなかなか治らない場合や微熱が続く、食欲が減るなどの症状がある場合は、結核も疑い早めに医療機関を受診しましょう。80歳以上の方は、結核を発症する割合がほかの年齢に比べて約5倍といわれています。早期の発見は、本人の体調を悪化させないだけでなく、周りの大切な家族や職場への感染拡大を防ぐためにも重要です。

この機会に結核を正しく知り



り、結核を予防しましょう。
保健総務課 ☎973-11753

講座・教室

◎コバトンラフ楽! 男の料理教室
教室日本の味を食べ歩き(秋田編)

時9月25日(金)、午前10時~午後1時
☎講話と調理実習 回12
人 費500円 回受付中



健康的でおいしいレシピを紹介

◎ヘルシーキッズ個別相談会
子どもの食事や歯のことについて、個別相談会を実施します。

時10月2日(金)、午前9時30分~11時30分
☎栄養士と歯科衛生士による食事と歯の個別相談
回満2歳のお子さんと保護者4組 回受付中

●コバトンハッポちゃん体操公開練習
*令和2年度(2020年度)から予約制になりました

公開練習に参加しポイントが貯めると、ハッポちゃんグッズがもらえます(数に限りがあります)。体操や予防方法についてなど、詳しくは左記の二次元コードから市ホームページをご覧ください。

時9月30日(水)、午前10時~11時
☎荻島地区センター 時水分

補給用の飲み物 回受付中
◎コバトン痛み予防教室
回時①肩の痛み編:10月2日(金)、午前10時~11時30分
②腰痛編:10月6日(火)、午後2時~3時30分
☎①保健センター

②出羽地区センター 回家でできるストレッチなどを学ぶ
市内在住で医師による運動制限のない方各20人 時運動のできる服装、水分補給用の飲み物、筆記用具、浴用タオル(①のみ)、バスタオル(②のみ)

回①受付中 ②9月8日(火)から
◎コバトン継続が大事! 糖尿病予防のバランス食教室
時9月28日(月)、午前10時~11時30分
☎糖尿病を予防する食生活について 回10人 回受付中

◎コバトンおいしいランチで健康づくり! 「野菜料理教室」
時9月23日(水)、午前10時~午後1時
☎①保健センター ②千

間台記念会館 回ヘルスマイト(食生活改善推進員)による講話と調理実習(両会場同じ内容です)
回①12人 ②8人 費500円 回受付中

◆お口と栄養と運動の元氣塾
〜フレイルを予防しよう〜
時10月1日(木)・8日(木)・15日(木)・11月26日(木)、午前10時~11時30分(全4回。最終日はフォーアップ講座)
☎桜井地区センター学習室A・B 回歯科医師による講話、歯科衛生士による口腔体操、管理栄養士、運動指導士による講話、運動など
市内在住で運動制限のない65歳以上の方15人 費無料 時筆記用具、運動のできる服装、運動靴、水分補給用の飲み物、タオル 回9月8日(火)から直接または電話で左記へ 回地域包括ケア推進課(第二庁舎1階) ☎963-119163

果を高めることが可能となります。このように緑内障の治療薬が増えることは、患者さん・医療者双方にメリットがあると言えます。

ところが、点眼薬が増えることのデメリットもあります。それは、点眼薬の種類が増え過ぎると、1日に何回も何種類も点眼をしなければならなくなり、効果的な点眼ができなくなる可能性があります。さらに、点眼の種類が多くなると点眼薬そのものに対してまぶたのかぶれを起こすなどの副作用も見られるようになってきます。

このような副作用を減らすと、いまでは2種類の点眼薬を混ぜて1本の点眼にした配合剤という点眼薬が多く販売されています。これまで2回点眼していたところを1回で済むということ、きちんと点眼するのが難しいと感じていた患者さんも点眼が楽になったと好評です。もし皆さんが点眼の種類が多くて大変、と感じておられましたら、点眼の本数を減らせないか、一度主治医の先生にご相談されてみてはいかがでしょうか。



越谷市医師会
かがやき眼科皮膚科クリニック
☎999-6071
にしお まさよし
西尾 正哉

最近の緑内障点眼薬について

緑内障という病名はよく耳にすると思いますが、実際どういう病気なのかご存じの方は少ないようです。そこで緑内障の治療は、まずは点眼で眼圧を下げることから始めます。眼圧を下げて緑内障による視神経の傷みが進むのを抑え、生涯にわたつ

て日常に必要な視機能を維持することが治療の目的となります。その緑内障の治療に欠かせない点眼薬ですが、最近はその種類が豊富になってきました。これは緑内障治療の選択肢が増えることになり、例えば、ある種類の点眼薬の効果

が小さいといった場合、別の種類の点眼薬に切り替えてみる、ということができま

す。これは、点眼薬の種類が増え過ぎると、1日に何回も何種類も点眼をしなければならなくなり、効果的な点眼ができなくなる可能性があります。さらに、点眼の種類が多くなると点眼薬そのものに対してまぶたのかぶれを起こすなどの副作用も見られるようになってきます。

がんワンストップ電話相談

がんワンストップ相談は、当面の間、電話による相談を実施しています。看護師や医療ソーシャルワーカーなど、専門職ががんに関する幅広い悩みに無料で対応します。

〈日時〉 9月3日(木)・18日(金)・10月5日(月)・21日(水)・11月5日(木)・17日(火)、午後6時15分~8時30分(最終受け付けは8時)
*12月以降も月2回開催予定

〈対象者〉 県内在住・在勤でがんにかかっている就労中の方(休職中の方も含む)

〈費用〉 無料

〈申込み〉 電話またはメールで事前に県疾病対策課へ。上記の二次元コードで県ホームページからも申し込みできます
☎県疾病対策課 ☎048-830-3651、
✉ a3590-06@pref.saitama.lg.jp

生後6カ月~64歳の市内在住の方へ
市内実施医療機関でのインフルエンザ予防接種費用の一部を助成します

インフルエンザは新型コロナウイルス感染症と初期症状が類似しているため、症状や検査の結果から複数の病気を比較し、病気を特定する鑑別診断が必要となります。インフルエンザの流行を抑制し、新型コロナウイルス感染症の効果的な対策を図るために、インフルエンザ予防接種を受けましょう。

〈接種期間〉 10月1日(木)~12月31日(木)
〈接種場所〉 市内実施医療機関
〈対象〉 市内在住で市内実施医療機関においてインフルエンザ予防接種を希望する生後6カ月~64歳の方
〈接種回数〉 ▷生後6カ月~12歳…皮下注射2回
▷13歳~64歳…皮下注射1回
〈助成金額〉 市内実施医療機関において、1回につき自己負担額2,000円で任意接種を受けることができます
☎市民健康課(保健センター) ☎960-1100

ご協力ください
愛の献血

越谷レイクタウン献血ルーム(イオンレイクタウンmori 1階)で献血ができます(事前予約制)。全血献血は午前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。
回事前に献血予約専用フリーダイヤル ☎0120-11255
489(月曜~金曜日、午前9時~午後5時)または越谷レイクタウン献血ルーム ☎987-113737(午前10時~午後5時30分)へ 回生活衛生課 ☎973-117533