

講座・教室



◆65歳からの心の健康講座「心を健やかに保つためのコミュニケーション方法について」

時11月20日(金)、午後1時30分~3時(午後1時10分開場) 場中央市民会館4階第13~16会議室 内高齢期の特徴、心と体の関係、高齢期のうつについて、心の健康を保つための方法(コミュニケーション等)。講師は埼玉県立大学看護学科教授の横山恵子さん 対市内在住で65歳以上の方および高齢者支援のための活動に関わる方40人 費無料 持筆記用具 申10月23日(金)から電話または直接下記へ 問地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)☎963-9163

◆お口と栄養と運動の元気塾〜フレイルを予防しよう〜(全4回)

時11月5日(木)・12日(木)・19日(木)・12月24日(木)(フォローアップ講座)、午前10時~11時30分 場南越谷地区センター学習室A・B 内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 対市内在住で運動制限のない65歳以上の方15人 費無料 持筆記用具、運動のできる服装、運動靴、水分補給用の飲み物、タオル 申10月9日(金)から電話または直接下記へ 問地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)☎963-9163

◎コバトンお家でチーム・3キロ

時11月2日(月)~令和3年(2021年)2月8日(月) 内初日の11月2日(月)に宣言式・計測を実施します。メール・電話・ファクス等で担当保健師が3カ月間支援します 対市内在住で腹囲(へそ周囲径)が85cm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 申10月5日(月)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

◎コバトン旬の野菜をおいしく食べよう! ヘルシークッキング「免疫カアップ」

時10月23日(金)、午前10時~午後1時 内講話と調理実習 対12人 費500円 申受付中

◎コバトンおいしい埼玉県産のお米を食べよう!! 「埼玉県産米料理教室」

時10月28日(水)、午前10時~午後1時 内ヘルスマイト(食生活改善推進員)による講話と調理実習 対12人 費500円 申受付中

◎コバトン私って隠れメタボ?? ~体の中のことを知ってみよう~

健診結果の改善方法・生活習慣病の予防について、医師が分かりやすく解説します。

時11月19日(木)、午後1時30分~3時30分 内医師による講演 対45人 持筆記用具、お持ちの方は健診結果 申10月9日(金)から

◎コバトン痛み予防教室

時①膝痛編…11月4日(水)、午前10時~11時30分 ②肩の痛み編…11月10日(火)、午後2時~3時30分 場①大袋地区センター ②出羽地区センター 内①理学療法士による講話と家で簡単にできる体操やストレッチ

②作業療法士による講話と家で簡単にできる体操やストレッチ 対市内在住で医師による運動制限のない方。①15人 ②20人 持筆記用具 申10月7日(水)から ②10月13日(火)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る講座~COPDについて学ぼう~

時12月6日(日)、午後1時30分~3時30分 場保健センター2階多目的会議室 内医師による講話。講師は山口醫院医師・山口文平さん。禁煙希望者には保健師が支援します 対禁煙・肺の病気に関心のある方30人 申10月8日(木)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

◎コバトン健康アップ! かんたん運動セミナー

時11月16日(月)、午後2時~4時 場中央市民会館 内健康運動指導士による講話と実践 対市内在住で運動制限のない方20人 持運動のできる服装、水分補給用の飲み物、タオル、筆記用具 申10月7日(水)から

◎コバトン血糖値が高めの方へ 糖尿病予防セミナー~基本編~

時11月11日(水)、午後2時30分~4時30分 内生活習慣病の基礎知識と予防法についての講話。講師は越谷レイクタウン内科医師の藤本まどかさん 対60人 申10月7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

◎コバトン糖脂を燃やせ! 糖尿病予防月間

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。

時内下表のとおり 申10月7日(水)から

\*コース制ではありません。興味のある講座にお申し込みください

日程	内容
11月6日(金)、午前10時~正午	【運動】にこにこペースで歩こう! はじめてのウォーキング教室
11月10日(火)、午前9時~正午	【栄養】栄養士にきく! 食生活なんでも相談(個別相談)
11月17日(火)、午前10時~11時30分	【講話】継続が大事! 糖尿病予防のバランス食教室 ~講話編~

ホームドクター

587

痔疾患について



越谷市医師会 宮本医院 ☎972-1211 岩瀬 直人

私は一般外科医で大学病院を辞めた後15年間肛門科を診療しております。

今回は痔疾患の話です。肛門の病気は皆さんご承知のように痔核(いぼぢ)、裂肛(切れぢ)が大半を占めます。

人間50年以上生きていますとほとんどの方が1回は経験している疾患だと思えます。

痔核、裂肛の大半は外用剤等で症状が改善しますが、数週間で改善がみられないときは手術をお勧めします。

痔核は肛門内にできる内痔核と肛門外にできる外痔核があります。外痔核(血豆)のほとんどは外用剤等で治りますが、内痔核は外用剤等で治らないケースがあります。

内痔核の手術は大きく3通りあります。それぞれ利点、欠点があるのでどの手術法が一番いいのかは断定ができませんが、排便時出血、脱出しても指で戻らざるくらいであれば(内痔核の大きさにもよりますが)痛みの少ない硬化療法(薬を痔核に注入し痔核を固める方法)で十分治ります。2つ目はPPH法(器械で腸の一部を環状に切除する方法)で、こちらも痛みが比較的少ないいい方法ですが治療費が高いのが欠点です。最後に従来からある結紮切除法(メス、剪刀で痔核を切除する方法)です。再発率は一番少ない方法ですが術後は少なからず痛みを伴い数週間は仕事に支障が出る場合があります。

次に裂肛についてですが慢性的な痛み、肛門が狭い方が手術適応になります。大半の方は裂肛部分を切除し、硬く突っ張る括約筋の一部を切除すれば治ります。術後の痛みは思ったより少ないです。

最後になりますが痔疾患で一番問題なのが肛門出血です。鮮血であれば心配ないとよく耳にしますが、それは主観的な判断によるものなので思わぬ病気(がん等の悪性疾患)を見逃すことがあります。痔疾患があると便潜血反応が陽性に出やすいと考える方が多いと思われそうですが、実は痔疾患と便潜血反応陽性率との関連性はないとの報告もあります。怖さ、恥ずかしさはありますが短期間に数回の出血があれば一度は肛門科の医師の診察を受け、外用剤等で出血が止まらなければ大腸内視鏡検査を受けることをお勧めします。万が一、大腸がんが見つかったとしても出血のみの症状であれば、がんを命を落とすことは少ないと思います。一度思い切って病院へ行ってみましょう。

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、公共施設にて配布している『越谷市の休日診療・救急医療のご案内』をご覧ください。

■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。

11月3日(祝)

▷かがやき眼科皮膚科クリニック

☎999-6071

相模町3-244-9/眼・皮

▷中村医院 ☎987-5261

大成町2-113/内・小(1歳以上)

▶野口歯科クリニック ☎978-6321

平方1833-6/歯・小歯

■夜間急患診療所

【休日】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

【住所】東越谷10-31

【電話】960-1000

\*薬の処方、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

\*受診の際は、事前に電話のうえ、健康保険証等をお持ちください

■探す・相談する

〈急病に関する相談・緊急に受診できる医療機関の案内〉

●埼玉県救急電話相談

#7119または☎048-824-4199

24時間365日実施。急な病気やけがに関して、看護師の相談員が受診すべきかどうかなどをアドバイスします。また、緊急に受診できる医療機関(歯科・口腔外科・精神科を除く)もご案内します。

●埼玉県AI救急相談

急な病気やけがに関して、チャット形式で相談した内容をもとにAI(人工知能)が受診すべきかどうかなどをアドバイスします。詳しくは、「埼玉県AI救急相談」で検索してください。右記の二次元コードからもご覧いただけます。



\*いずれも医療行為ではなく、相談者へのアドバイスをを行うものです

〈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~翌午前8時30分、土曜・日曜日、祝日、年末年始は午前8時30分~翌午前8時30分

■越谷市薬剤師会 薬の相談日(要予約)

10/6(火)・20(火)・11/10(火)

午後1時~3時、越谷市薬剤師会事務局(東越谷10-31保健センター3階)☎960-4100

\*相談日の1週間前までに電話でご予約ください

■ご協力ください 愛の献血

時10月30日(金)、午前10時~11時45分・午後1時~4時 場市役所本庁舎入口。このほか、越谷レイクタウン献血ルーム(イオンレイクタウンmori1階)でも献血ができます(事前予約制)

○初回献血+ラブラッド登録キャンペーン

県内の献血ルームまたは献血バスで初めて献血をして、複数回献血クラブ「ラブラッド」に会員登録をした方に、記念品を配布します。

\*記念品の配布はなくなりしだい終了します

問生活衛生課☎973-7533