

◆コバトン健康体操教室



参加者に合わせた運動を行います

■日時・会場・内容：下表のとおり。初回のみ2時間

■対象：市内在住で初回を含め毎回出席できるおおむね40歳以上の方

日時	会場/定員	内容	申込み
1/12～3/16の毎週火曜日(全8回。1/26・2/23を除く)、9:15～10:45	総合体育館/50人	エアロビクスの要素を取り入れた有酸素運動やボールを使った筋力トレーニング、ストレッチなど	〈電子申請〉 12/10(木)～16(水)
1/22～3/12の毎週金曜日(全8回)、13:30～15:00	出羽地区センター/30人	家庭でも手軽にできる筋力トレーニングやストレッチ	〈電話〉 12/18(金)～25(金)

■持ち物：筆記用具、水分補給用の飲み物、タオル、室内用運動靴(総合体育館のみ)、ヨガマット

■申込み：上表の申し込み期間中に市ホームページの電子申請で申し込み(電子申請からの申し込みで定員に達した場合、電話での申し込みは行いません)。複数会場の参加はできません。健康チェックの結果により、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

■申込み：①②当日会場へ ③受付中

◎コバトン そうだったのか！健診結果の上手な見方～特定健診結果説明会～

健診結果の見方や皆さんの疑問について医師が分かりやすくお答えします。

■日時：1/19(火)、13:00～15:00

■内容：医師による健診結果の見方やメタボリックシンドローム等についての講話。講師は越谷津田医院医師の津田達広さん

■対象：60人

■持ち物：筆記用具、お持ちの方は健診結果

■申込み：12/9(水)から。電話または市ホームページ(右記の二次元コード)の電子申請で申し込み



◎コバトン ロコモ予防チャレンジ教室

「ロコモティブシンドローム」(略称ロコモ)という言葉をご存じですか？ ロコモとは、骨・関節・筋肉など体を支えたり動かしたりする運動器が衰えて介護が必要となるリスクが高い状態のことを言います。ロコモを知り、予防のための生活習慣について学びませんか？

■日程・会場：下表のとおり

日程	会場
12/21(月)・1/18(月)・2/15(月)	保健センター
12/2(水)・1/13(水)・2/10(水)	蒲生地区センター

*時間はいずれも10:00～12:00

■内容：講話、筋力トレーニングや体操の実演、ミニ体力測定

■対象：市内在住で40歳以上の方20人

■持ち物：運動のできる服装、運動靴、水分補給用の飲み物、タオル

■申込み：受付中

予防接種

●65歳以上の高齢者インフルエンザ予防接種を実施中

実施期間は1月31日(日)までです。費用は無料です。ご希望の方は、お早めに市内の実施医療機関へ予約をし、接種してください。詳しくは、市ホームページまたはしがや保健ガイドをご覧ください。

●市外で高齢者インフルエンザ予防接種を希望する方へ

県内の他市町村でも、かかりつけ医が接種協力医の場合は、1月31日(日)まで、市内実施医療機関と同様にインフルエンザ予防接種が受けられます。県外で予防接種を希望される方についても、1月31日(日)まで助成が受けられます。市外・県外で接種希望の方は、予防接種を受ける前に市民健康課(保健センター)へご連絡ください。

健(検)診・相談

◎リハビリなんでも相談

■日時・会場：①12/10(木)、9:30～11:00…ゆりのき荘 ②12/11(金)、9:30～11:00…ひのき荘 ③12/15(火)・1/5(火)、9:00～11:30…保健センター

■内容：リハビリ(機能訓練の方法・腰痛予防・筋力向上など)について、理学療法士や作業療法士による個別相談

■対象：各回8人

◎歯科健診・相談～歯つらつ！お口の健康～

■日時・会場：▷12/23(水)…児童館ヒマワリ

▷1/6(水)…児童館コスモス。いずれも13:30～15:00

■内容：歯科健診・相談。治療は行いません

■対象：お子さんと保護者20人

■申込み：受付中。電話または市ホームページの電子申請で申し込み

●1歳6か月児・3歳児健康診査(12月の健康診査対象のお子さん)

■対象：▷1歳6か月児健康診査…平成31年2月27日～4月3日生まれのお子さん ▷3歳児健康診査…平成29年6月9日～7月18日生まれのお子さん

*対象者はしがや保健ガイドに掲載された誕生月と異なります。対象月以外で受診を希望する方は電話で市民健康課へ。実施日など詳しくは市ホームページをご覧ください

越谷市薬剤師会 薬の相談日(要予約)

12/15(火)、13:00～15:00

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

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。全血献血は10:00～17:30、成分献血は10:00～16:30です。

献血を希望する方は、事前に「献血予約専用フリーダイヤル ☎0120-255-489(月曜～金曜日の9:00～17:00)」または「越谷レイクタウン献血ルーム ☎987-3737(10:00～17:30)」へ。

問生活衛生課 ☎973-7533

ホームドクター

589

浮腫ってどういうこと？

浮腫って何でしょう、何が起きているのでしょうか。今回は浮腫が出てきたときにどのような病気が考えられるかお話しします。

浮腫はどのような状態かと言いますと、身体の細胞が多く集まる、軟らかい組織内に体液が過剰になった状態です。体液の成分のほとんどは水です。全身の場合もあれば顔、腕、足など局所的に出ることがあります。ゆっくり浮腫んで、いつの間にか体重が増えていたり、急に腫れたように浮腫むこともあります。ちなみに腫れるは、浮腫むことと状態が違って、ばい菌が細胞に入ったり、打撲したりして炎症が起こった状態で区別されません。

浮腫は圧迫感や張った感じになりますが、ほとんどは無症状です。しかし、浮腫の原因によって息切れ、呼吸苦、息苦しさで横になれない、痛いなどの症状が出ます。

浮腫の仕組みは、少し難しくなりますが、毛細血管、主に静脈圧が上がることで、血液内の成分のバランスが崩れて浸透圧というものが高くなること、毛細血管の水の通りがよくなってしまふこと、リンパ管の圧が高くなる



越谷市医師会
萬屋クリニック
☎986-6700
よろずや みのる
萬屋 穰

ことによって起こります。これらの仕組みが起こるには原因があります。

その原因として全身性に浮腫む場合は心臓、肝臓、腎臓の病気、低栄養が考えられます。心臓は心不全を起こす病気(心筋梗塞、心筋症、弁膜症、不整脈、高血圧症など)が考えられます。

肝臓は肝不全を起こす病気(ウイルス性肝炎、アルコール性肝炎、薬剤性肝炎、脂肪肝、肝硬変、がんなど)が考えられます。

腎臓は腎不全を起こす病気(慢性腎臓病、ネフローゼ症候群など)が考えられます。局所性に浮腫む場合は深部静脈血栓症(足や腹部の深いところを流れる静脈に血の塊ができる病気)や、じんましんの時や遺伝的に異常にみられる血管性浮腫、リンパ管閉塞(腫瘍や寄生虫がリンパ管をふさぐ)、妊娠、腫瘍などによる静脈の圧迫、脳梗塞のまひ側、長時間の立ち仕事や坐業に見られる正常の浮腫があります。

多くの原因で起こる浮腫はいろいろな検査をすることで鑑別できます。浮腫みが気になったら、近くの病院へご相談ください。