

## 講座・教室



### ◆コバトン健康体操教室

■日時・会場：下表のとおり。初回は必ずご参加ください

■内容：健康チェック、健康講話、健康体操、ハッポちゃん体操

■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

■持ち物：水分補給用の飲み物、タオル、室内用運動靴、筆記用具、マスク

■申込み：下表の申し込み期間中に電子申請または電話で下記へ。電子申請の申し込みで定員に達した場合、電話での受け付けは行いません

☎スポーツ振興課 ☎963-9284

日時	会場・人数	申込み期間
5/11~6/15の毎週 火曜日(5/25を除く)、 9:15~10:45。全5回	総合 体育館 /50人	〈電子申請〉 4/5(月) ~11(日)
5/17~7/19の毎週 月曜日(6/7・7/5を 除く)、13:30~15:00。 全8回	北 体育館 /30人	〈電話〉 4/14(水) ~21(水)

### 4月から

## 新生児聴覚スクリーニング検査の助成を開始します



■対象：令和3年4月1日以降に新生児聴覚スクリーニング検査を受ける方。新生児聴覚スクリーニング検査助成券をお持ちでない方は、健康づくり推進課へお問合せください

\*令和3年4月1日以降に助成券を使用せずに検査を受けた方は、妊婦健康診査等費用助成の対象となります。申請には領収書が必要となりますので、必ず保管してください

## 健(検)診・相談



### ●1歳6か月児・3歳児健康診査〈4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…令和元年8月1日~8月27日生まれのお子さん ▷3歳児健康診査…平成29年11月1日~11月26日生まれのお子さん

\*対象日以外で受診を希望される場合は、健康づくり推進課へ。その他詳しくは市ホームページをご覧ください

## ホームドクター

593

### 舌下免疫療法ってなんですか？

スギ花粉・ダニアレルギー性鼻炎の治療法の一つにアレルギー免疫療法があります。アレルギー免疫療法は、100年以上前から行われている治療法です。アレルギーの原因である「アレルギー」を少量から投与することで体をアレルギーに慣らし、アレルギー症状を和らげます。今まではアレルギーを含む治療薬を皮下に注射する「皮下免疫療法」でしたが、近年治療薬を舌の下に投与する「舌下免疫療法」が登場し、自宅で服用できるようになりました。この「舌下免疫療法」はスギまたはダニアレルギー性鼻炎と診断された患者様のみ治療を受けることができます。

服用の期間は、1日1回、少量からはじめ、その後3年から5年継続します。1日目の服用は医療機関で行い、2日目からは自宅で服用します。口の中で保持した後、飲み込み、その後5分間はうがい・飲食を控えます。また2時間は激しい運動やアルコールの摂取、入浴は避けたほうがよいでしょう。5歳から適応になります。スギ舌下免疫療法は6月から12月までに始めます。期待できる効果は、アレルギー症状を軽減したり、長期に

## 愛の献血



ご協力ください  
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。

☎生活衛生課 ☎973-7533



越谷市医師会  
中川耳鼻咽喉科  
☎964-3387  
なかがわ みき  
中川 美紀

わたり症状を抑えることです。約7割の患者様が薬を減らすことができます。舌下免疫療法は始めたら数日で効果の出るような治療ではありません。

効果が出るまでには2~3か月かかります。症状を抑え込む治療法ではなく、体質を改善する治療です。効果だけではなく副作用が出る場合もあることを、ご承知ください。

副作用は、口内炎や口の中の腫れ、かゆみが多いです。しかし抗アレルギー剤を併用することで多くの方が1か月以内にはこれらの症状が落ち着いてきます。重大な副作用には、アナフィラキシーがあります。

この治療ができない方・注意が必要な方は、重症のぜんそくを合併している方、重い心疾患の方、がんの治療をしている方、免疫抑制剤を服用されている方などです。スギ花粉やダニアレルギー性鼻炎で抗アレルギー薬を長期に飲むことが気になる方、受験期がスギ花粉の時期に重なるので少しでも良くしておきたい方、眠気など薬の副作用がある方などは是非、かかりつけの先生に相談してみてください。

## 健康情報コラム

### おうち時間増加によるお口の機能低下を予防しましょう

新型コロナウイルス感染症の流行により、自宅で過ごす時間が増えた方は多いのではないのでしょうか。体力低下予防のために、自宅でできるエクササイズを紹介しているテレビ番組をよく目にします。お口の周囲にもたくさんの筋肉があるため、お口を動かす機会が減れば筋肉は衰えます。お口には、食べる、話す、噛む、飲み込む、味を感じる、呼吸する、唾液を分泌する等、たくさんの機能があります。このような機能がうまく発揮されるためには、お口の中や周りが健康で、十分に機能する状態であればなりません。

近年よく聞かれる「フレイル」は、年齢とともに心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を言います。また、噛んだり、飲み込んだり、話をしたりするための口腔機能が衰えることを「オーラルフレイル」と言います。コロナ禍で人と関わることや会話することが減少すると、

埼玉県立大学保健医療福祉学部  
健康開発学科 助教  
あきやま きょうこ  
秋山 恭子

オーラルフレイルにも陥るリスクが高くなります。

オーラルフレイルの予防策の1つである「口腔体操」は、おうち時間が増えた方にも有効です。日本歯科医師会のホームページで紹介されているお口の動きをスムーズにする口腔体操をいくつかご紹介いたします。無理のない範囲でぜひチャレンジしてみてください。

#### ■（唇を中心とした）口の体操

①口をすぼめて「うー」と声を出す。②口を横に開き「いー」と声を出す。

※①②を繰り返す。

#### ■舌の体操（舌圧訓練）

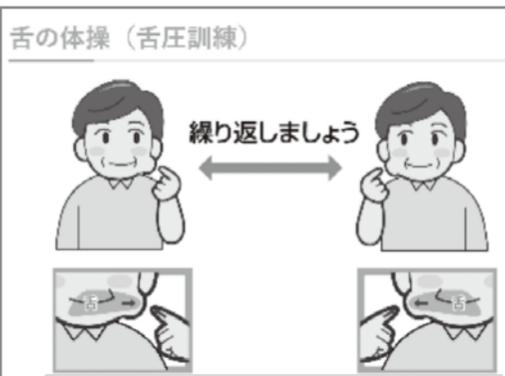
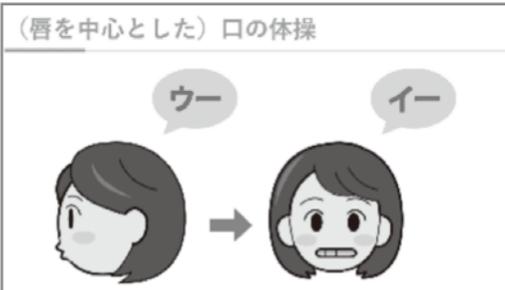
①舌を左のほほの内側に強く押しつける。

②口の中の舌の先を、自分の指でほほの上から押さえる。

③指に抵抗するように、舌をほほの内側にゆっくり10回押しつける。

④右のほほでも同じことを繰り返す。

他にもほほの体操や飲み込む力を鍛える体操もありますので、興味のある方は少しずつ生活に取り入れてみてください。



画像引用：日本歯科医師会HP「オーラルフレイル対策のための口腔体操」