

16面から続き
条件を全て満たす方。①28本以上の自分の歯がある ②処置歯が4本以内 ③未処置歯がない

④過去に表彰されていない
⑤審査日(4月20日水)午後1時30分〜3時に保健センターで実施)に受診できる方 ⑥表彰式(6月5日日)保健センターで開催する歯科健康フェア)に出席できる方 ⑦4月19日(火)までに保健センターへ。表彰該当者多数の場合は選考あり。結果は個別に通知します

●肝炎ウイルス検診について

平成28年度肝炎ウイルス検診は、期間・対象者等を変更し実施します。詳しくは保健力センターをご覧ください。

◎平成28年度骨粗しょう症検診を実施します
場時下表のとおり 囚かかどの骨の超音波による骨密度測定 囚20歳以上の女性(平成9年3

往復はがき記入方法

\*返信の裏面側には、何も記入しないでください

52円 343-0022
往信
越谷市東大沢 1-12-1
越谷市立保健センター一 (市民健康課)

52円 343-0000
返信
越谷市0000000 (名前) 00 00様
\*自分の住所・氏名を記入 \*名前は00様とご記入ください

平成28年度骨粗しょう症検診日程表

★は例年、申込者数が多い日です
\*都合が悪くなった場合の変更はできません
\*時間の指定はできません
\*受付時間は以下のとおりです

Table with columns: 会場・人数, 実施日. Rows include 保健センター, 蒲生地区センター, 桜井地区センター, 中央市民会館.

月31日以前に生まれた方) 費 1000円。次の①〜⑤のいずれかに該当する方は無料。①70歳以上の方(昭和22年3月31日以前に生まれた方) ②65歳以上70歳未満で障害認定を受け、

年齢を重ねていくと、何らかの排尿の問題を抱える人は増えていきます。排尿の問題は昼間の頻尿、残尿感、排尿困難、尿意切迫感(尿意を我慢できない)、尿失禁など多岐にわたりますが、ここでは生活の質を大きく損なう夜間

夜間頻尿で困っていませんか



越谷市医師会
ふじおかクリニック
971-6273
藤岡 正志

頻尿を取り上げます。夜間頻尿とは、夜間1回以上排尿のために起きることをいいます。本邦では40歳以上の男女の約70%にあたる約4500万人が該当します。ただし、実際の生活で問題になるのは2回以上のことが多い

です。夜間頻尿の原因は、夜間の尿量が多い夜間多尿、膀胱に尿が充分にためられない膀胱容量の減少、睡眠障害に分けられます。夜間多尿の原因は、高血圧、心不全、腎機能障害などがあり、昼夜問わず多尿になるものとして、糖尿病と水分の過剰摂取が挙げられます。改善するためには泌尿器科だけでなく、内科との連携が重要になってきます。膀胱容量の減少は、脳卒中やパーキンソン病などの脳の疾患や脊髄の疾患、前立腺肥大症や過活動膀胱などの尿路の疾患が原因で起こりま

す。膀胱の老化や原因不明のことでも少なくありません。睡眠障害の主なもの、眠りが浅くなるために、目が覚めるたびにトイレに行くというものです。夜間頻尿と睡眠障害はどちらが原因と結果ということではなく、互いに影響しあうものともいえます。不眠症、睡眠時無呼吸症候群、むずむず足症候群なども原因となります。

夜間頻尿が2回以上の方は1回以下の方に比べて転倒しやすくなるリスクが2倍、死亡率も上昇するという報告が東北大学からありました。夜間にトイレに行くために暗がり転倒する、睡眠不足のため

め判断力が低下して転倒することなどが原因として指摘されています。夜間に排尿すること自体は生命に影響しませんが、夜間頻尿が骨折や死亡率に影響する可能性が示されたことは大きなインパクトがあります。治療は、個々の患者さんの夜間頻尿の原因を問診や検査で明らかにし、その原因に合わせて行います。主に薬による治療となります。夜間頻尿をはじめ、排尿に関して気になる症状がある方は、歳のせいだから仕方ないと諦める前に、一度泌尿器科を受診してみてくださいはいかがでしょうか。

◎「チーム マイナス3キロ」 in あすばる
場時(囚下表のとおり) 囚市内在在の20歳〜74歳の方で腹囲



後期高齢者医療制度の保険証をお持ちの方 ③生活保護世帯に属する方 ④中国残留邦人支援給付制度適用の方 ⑤市民税非課税世帯に属する方(同一世帯全員が非課税)。⑤の方は事前の続きが必要ですが、詳しくは保健センターへ 囚タオル 往復はがきに必要事項を記入し、4月19日(火)(必着)までに保健センターへ郵送。応募は1人1枚のみ。応募多数の場合は抽選。結果は返信はがきで5月中旬ごろにお知らせします \*往復はがきの申込みが定員に満たない場合、電話で追加募集を行う場合があります

◎「コロモ予防チャレンジ教室」
場時①桜井地区センター...5月11日(水)・6月8日(水)・7月13日(水)
②蒲生地区センター...5月18日(水)・6月15日(水)・7月20日(水)

Table with columns: 会場, 必須, 日時, 必須. Rows include 桜井地区センター, 蒲生地区センター.

(へそ周囲径)が85センチ以上またはBMI(体重(キログラム)÷身長(メートル)の値が25以上の方40人(保育スタッフは含まれません)が、お子さん連れでの参加も可能です。申込み時にご相談ください)

◆平成28年度風しん抗体検査(無料)について
4月1日〜平成29年3月31日 囚市が委託した医療機関 囚市内在住で次のいずれかに該当する方。①妊娠を希望する16歳以上50歳未満の女性 ②①の配偶者または風しん抗体価が低い妊婦の配偶者(①②とも、過去に風しん抗体検査を受けたことがある方、風しんの予防接種歴がある方、風しんにかかったこ



とがある方は対象外) 囚保健総務課973-7531
協力ください
愛の献血
越谷レイクタウン献血ルーム (9012011371137)
9)で献血ができます。全血は午前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。
囚保健総務課973-7531

◎ヘルシーキッキング「春です! 彩りをたのしむ料理教室」
4月19日(火)、午前10時〜午後1時 囚講話と調理実習 囚24人 費500円 囚4月6日(水)から

◎健康体操教室
事前に電話予約が必要です。 「初めて参加する方」と「以前参加した方」で申込み期間が異なります。

健康体操教室日程表
会場 定員 日時 申込み期間
総合体育館 70人 5/10〜7/12の火曜日(5/31・6/28除く)、全8回。9:15〜10:45 \*初回のみ 9:15〜11:15 4/13(水)〜5/6(金) 4/20(水)〜5/6(金)
大相模地区センター 45人 5/18〜7/6の水曜日、全8回。13:30〜15:00 \*初回のみ 13:30〜15:30 4/14(木)〜5/9(月) 4/21(木)〜5/9(月)