

講座・教室



●ハッポちゃん体操公開練習

公開練習に参加しポイントを貯めると、ハッポちゃんグッズがもらえます(数に限りがあります)。

場増林地区センター…①9月8日(木) ②北越谷地区センター…9月16日(金) ③大袋地区センター…10月7日(金)。いずれも午前10時～11時30分 週水分補給用の飲み物、③は室内用の運動靴 当日会場へ

◎ヘルシーアップ料理教室

「ヘルシーアップ料理教室」で活力アップ! 9月23日(金)、午前10時～午後1時 円講話と調理実習 24人 費500円 9月8日(木)から

◎ヘルシーキッズスクール

(全2回) 9月26日(月)・10月3日(月)、午前10時～11時30分 円講話・歯科の講話、試食、歯

科衛生士によるブラッシング指導 ②親子での運動 2歳の親子さんと保護者25組 円飲み物、筆記用具、歯ブラシ(1日目) 9月8日(木)から

◎はじめてさんの男の料理教室

「煮物の基本を学ぼう!」 9月29日(木)、午前10時～午後1時 円講話と調理実習 24人 費500円 9月9日(金)から



おいしく作れるよう、ヘルスメイトが丁寧に手伝います

◎楽しく作っておいしく食べよう! 「カルシウムアップ料理教室」

9月28日 場増林地区センター…9月28日

(水)、午前10時～午後1時 ②越ヶ谷地区センター…10月5日(水)、午前10時～午後1時(①②は同じ内容です) 円ヘルスメイト(食生活改善推進員)による講話と調理実習 各20人 費400円 9月7日(水)から

◎痛み予防教室、肩の痛み編、肩の痛みの原因を知り、運動で予防しよう

10月7日(金)・21日(金)、午前10時～11時30分(全2回) 円作業療法士による肩の痛みについての講話と家で簡単にできる体操やストレッチを学びます 円市内在住で医師による運動制限のない方20人 円運動のできる服装、水分補給用の飲み物、筆記用具、浴用タオル 9月15日(木)から

◎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・筋肉などを支えたり動かしたりする運動器が



肛門と大腸のはなし



越谷市医師会 新越谷肛門胃腸クリニック 960-2233 左雨 元樹

おしりには他人には見せたくない場所です。それ故、多少調子が悪くても受診が遅れてしまいがちです。しかし、毎日口から食べたものが出てくる大事な場所です。人類古来、かのナポレオンや松尾芭

蕉も痔に悩んでいたといわれています。婦人科の診察と異なり、寝そべった姿勢で診察する病院も増えていますので、恥ずかしがらず受診しましょう。痛み、出血、脱出、かゆみ、便秘や下痢など症状

はさまざまですが、単に「痔だろう」と済ませてはいけません。大腸がんやポリプ、炎症性腸疾患(潰瘍性大腸炎やクローン病)が隠れていることもあります。食べたものが出てくる場所ですから、腸の病気のバロメーターでもあります。

疾患として一番多いのはやはり痔核(いぼ痔)ですが、その他にも裂肛(きれ痔)や痔瘻、肛門周囲の湿疹などいろいろあります。実は肛門という場所は、非常に個人差の大きい場所であることに加

え、病態も多彩であり、治療法もそれぞれ異なります。最近ではネットで調べて「痔瘻だ」と思うと自ら正しい診断をされて来院される患者さんもいらっしゃいます。逆に情報が氾濫して混乱している患者さんも多いのが現状です。

生兵法はけがのもとです。痔だと思って放っておいたが、良くならないので受診してみたら大腸がんであったということも少なくありません。早期がんやポリプの状態で見れば、内視鏡で治療が完了するので、異常を感じた

ら早めの受診・検査が重要です。受診を遅らせる要因には、羞恥心のほか、痔の治療は痛いというイメージもあるでしょう。しかし手術を必要とせず、軟こうや坐剤、排便習慣の改善等で改善するケースの方が多く、また手術が必要な場合も状態によっては痔を切らずに、注射で治す治療法も開発されています。悪化させないためには、こうした低侵襲な治療の機会を失ってしまふことにもつながりますので、早

市民公開講座 ～脳卒中について学ぼう～

(日時) 9月17日(土)、午後2時～5時 (会場) イオンレイクタウンkaze3階イオンホール (内容) 下表のとおり。司会は市立病院脳神経外科部長の角田朗

講演	14:10～	脳卒中とは?	獨協医科大学越谷病院 神経内科講師の赤若靖久さん
	14:45～	脳卒中になったら!	市立病院医事課の中村拓矢
	15:20～	脳卒中にならないために	市立病院の長丸木親
パネルディスカッション	16:00～	市民のための Q&Aコーナー	上記講師(3人)と 蒲生天神橋クリニック医師の長谷川浩一さん

(定員) 200人 (費用) 無料 (申込み) 当日会場へ (問合せ) プリストル・マイヤーズスクイブ(株) ☎048-649-1260 または若井 ☎080-9096-3264



昨年度の様子(会場は別)

保健所がらのお知らせ

◆アルコール依存症家族教室

9月27日(火) ②10月11日(火) ③18日(火)。いずれも午後2時～4時 場増林地区センター3階3号室 ④市役所第三庁舎5階第5・6会議室 円アルコール依存症の正しい知識、対応方法等を学びます 円家族にアルコール依存症の方がいる市内在住の方40人 円筆記用具 9月2日(金)、午前9時から電話で左記へ

◆アルコール依存症家族教室

9月24日～30日は結核予防週間です。結核は、症状が風邪に非常によく似ているため、気が付かないうちに症状を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き、体がだるいなどの症状がなかなか治らないといった場合は結核を疑い、早めに医療機関を受診しましょう。早めの受診は、本人の体調を悪化させないことだけでなく、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、結核について

正しい知識を身につけ、結核を予防しましょう。 保健総務課 ☎973-1175 31

「自殺予防週間」です

9月10～16日は 「自殺予防週間」です

ストレスを溜めていませんか? ストレスは自分でも気が付かないうちに溜まり、病気になるようになってしまうこともあります。自分では気が付かない変化に、周りの人が気付けることがあります。こころの不調も体の不調と同じように、早めに対処することが大切です。

◆こころの体温計 「こころの体温計」では、携帯電話やパソコンからいつでもどこでも簡単にメンタルヘルスチェックができます。こころの体温、測ってみませんか? 「こころの体温計」越谷市」と検索するとサイトに移ります。また、右記の二次元コードを読み込むとサイトのアドレスが表示されます。 *利用料は無料です(通信料は自己負担)



精神保健支援室(第三庁舎1階)では、こころの健康に関する相談を随時受け付けています。 精神保健支援室 ☎963-114