

講座・教室



●全国糖尿病週間

11月14日は世界糖尿病デー

糖尿病は、初期の段階ではほとんど自覚症状がありませんが、放っておくと重大な合併症を引き起こす病気です。年に一度は健診を受け、空腹時血糖やHbA1c(ヘモグロビン・エー・ワン・シー)の値を確認しましょう。市でも、糖尿病をはじめ、生活習慣病予防に関する教室を開催しています。

◎予防が大事!「糖尿病講座」

12月5日(月)、午前10時~11時 因糖尿病を予防する食生活 10人 申込付中

◎禁煙講座「脱タバコ塾」

上手なタバコのやめ方講座 12月11日(日)、午後1時30分~4時 中央市民会館5階第2・3会議室 因医師による講

話、呼吸一酸化炭素濃度測定(たばこに含まれている有害成分の摂取状況を調べる)が出来ます。禁煙成功者の体験談、座談会 因禁煙に関心のある方30人 申込付中

●ハッポちゃん体操 公開練習

11月8日(火) 保健センター... 11月28日(月) 出羽地区センター... 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



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

12月7日(水) いずれも午前10時~11時30分 因水分補給用の飲み物 因当日会場へ ◎そつだつたのか! 健診結果の上手な見方 特定健診結果説明会

12月1日(木)、午後2時~4時 中央市民会館 因医師による講話・質疑応答。講師は花田内科クリニック医師の今村隆明さん 因各100人 因健康診査の結果、筆記用具 11月11日(金)から(電子申請からも受け付けます)

◎ロコモ予防チャレンジ教室

「ロコモティブシンドローム」(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衰えて介護が必要となるリスクが高い状態のことをいいます。「ロコモ予防チャレンジ教室」でロコモを知り、予防のための生活習慣について学びませんか。

12月10日(土)、午前10時~午後1時 因保健センター、蒲生地区センター 因ヘルスマイト(食生活改善推進員)による講

◎楽しく作っておいしく食べよう! 「手作りおやつ教室」

11月15日(火)から 11月29日(火)、午前10時~午後1時 因講話と調理実習 因24人 費500円 因11月8日(火)

時間がかかる可能性がありますが、それは赤ちゃん・ご家族の方の重い負担になるかもしれません。切迫早産の程度はさまざまで、自宅安静・通院で管理可能という方から、入院・点滴が必要という重症の方まで多々いらっしゃいます。原因はここでは書ききれませんが、一番重要なのは早期の発見です。発見(診断)が遅れると早産を止めることができなくなります。



越谷市医師会 産婦人科菅原病院 964-3321 菅原 新博

切迫早産

皆さんは妊娠した時に正常妊娠(正常分娩)という経過を想像されると思います。しかし実際は約5人に1人は早産しかかる「切迫早産」という状態になります。早産というのは分娩予定日(40週0日)

から3週間以上早く(37週0日以前)出産することをいいます。日本における早産率は年々増加しています。早産児は低体重であるとともに、体が未成熟な状態で生まれるため、成熟するまでに

なかつつけづらという事実もあります。ですから切迫早産を早期に発見・対処してほしいと思います。心配な症状があれば早めにかかりつけの先生に相談し、仕事をされている方は診断書・母健連絡カードを書いてもらって休職も選択してください(母性健康管理の措置を講じることは事業主の義務です)。

また、経産婦さんは上のお子さんをご実家の方にみてもらうことも必要かもしれません。そういった環境整備のうえで必要であれば入院管理となります。入院をすると「この妊娠は良くないのでは」とい

う方もいますが、良い結果を求めて必要な治療と向き合っ てほしいと思います。 それにより未熟児センターに行く必要がなくなれば、他の患児を未熟児センターが受け入れることができます。切迫早産を早期発見して、早く対処することで赤ちゃんを正期産(37週0日以降)まで近づけることが大事です。これは、未熟児で生まれるリスクを避け、出産後のご両親の負担を軽くすることができま

す。また、限られた未熟児センターのベッドに余裕がで き、他に入院が必要な赤ちゃんの収容が可能になります。

◆認知症サポーター養成講座 11月24日(木)、午前10時~11時30分 因出羽地区センター学習室A 因認知症の疾患と理解、認知症の方との接し方など。初

生活習慣病予防7大セミナー (高血圧・心臓病・脳卒中・脂質異常症・糖尿病・COPD・腎臓病)

生活習慣病の基礎知識と予防方法について、医師がわかりやすく解説します!

日時	内容・講師	申込み
11/16(水) 10:00~12:00	高いとなぜいけない? 高血圧予防セミナー おおさとファミリークリニック医師 鈴木一隆さん	受付中
12/8(木) 13:30~15:30	知って防ごう突然死! 心臓病予防セミナー 松尾医院医師 松尾一可さん	11/10(木)から
12/22(木) 13:30~15:30	脳卒中の前兆にご注意! 脳卒中予防セミナー 蒲生天神橋クリニック医師 長谷川浩一さん	12/6(火)から
1/18(水) 14:30~16:30	コレ、ステ(捨て)よう! 脂質異常症予防セミナー 越谷駅前クリニック医師 永松仁さん	
2/1(水) 13:30~15:30	血糖値が高めの方へ~糖尿病予防セミナー 越谷レイクタウン内科医師 藤本まどかさん	1/6(金)から
2/12(日) 13:30~15:30	放っておけない! 肺の生活習慣病 COPD(慢性閉塞性肺疾患)予防セミナー 山口醫院医師 山口文平さん	1/20(金)から
2/23(木) 14:30~16:30	新たな国民病を早期発見! 腎臓病予防セミナー 小尾医院医師 大岡弘之さん	

〈場所〉中央市民会館 第4~6会議室
〈対象〉各100人
〈持ち物〉健康診査の結果、筆記用具
申問市民健康課 ☎978-3511

から ◎はじめてさんの男の料理教室 「定番の煮込み料理を学ぼう」 11月21日(月)、午前10時~午後1時 因講話と調理実習 因24人 費500円 因11月7日(月)から 11月26日(土)、午後2時~4時 (土曜・日曜日、祝日を除く。午前9時~午後5時30分)

◆認知症予防講演会 12月5日(月)、午後1時30分~3時(午後1時10分開場) 中央市民会館5階第4・5会議室 因認知症の正しい知識について、認知症を予防する生活習慣について。講師は(一社)セカンドライフファクトリー学術員の風間弘美さん 因市内在住の65歳以上の方またはその支援のための活動に関わる方80人 費無料 因11月9日(水)、午前9時から直接または電話で左記へ 因地域包括総合支援センター(第二庁舎1階) ☎963-119163

◆順天堂大学越谷病院が開催する講演・教室 因市内在住の65歳以上の方またはその支援のための活動に関わる方80人 費無料 因11月9日(水)、午前9時から直接または電話で左記へ 因地域包括総合支援センター(第二庁舎1階) ☎963-119163

◆認知症サポーター養成講座 11月24日(木)、午前10時~11時30分 因出羽地区センター学習室A 因認知症の疾患と理解、認知症の方との接し方など。初