

講座・教室



◎コバトン 予防が大事! 「糖尿

病講座」  
 平成30年1月9日(火)、午前10時~11時 因糖尿病を予防する

食生活 10人 受付中

◎コバトンヘルシークッキング  
 「ヘルシー年越し料理教室」  
 12月21日(木)、午前10時~午後1時 因講話と調理実習 24人 費500円 12月11日(月)から

◎男の料理教室「あったか料理でウォームアップ!」(全2回)  
 12月19日(火)、午前10時~11時30分:講話と献立作りのグループワーク 26日(火)、午前10時~午後1時:調理実習 2回とも参加できる方24人 費500円 12月12日(火)から

コバトン ポイントを集めてグッズをもらおう! ハッポちゃん体操公開練習



足腰の筋力やバランス能力をアップ!

◎コバトンヘルシークッキング  
 平成30年1月9日(火)、午前10時~11時30分  
 越ヶ谷地区センター  
 水分補給用の飲み物  
 当日会場へ  
 市民健康課 ☎978-3511



急性膀胱炎



越谷市医師会  
 いいやま泌尿器科  
 ☎960-7511  
 いいやま 飯山 徹郎

膀胱炎と言いましても何種類もありますが、一般的に膀胱炎と言つと「急性単性膀胱炎」のことを指します(長いので、急性膀胱炎と記載します)。

単性というのとは他に尿路系の病気が無い健康な人がなることを意味し、膀胱結石、膀胱腫瘍、神経因性膀胱等の基礎疾患がある人が膀胱炎になった場合「複雑性膀胱炎」と呼ばれ、治りにくかったり、慢性化することが多いです。

急性膀胱炎は膀胱の中に細菌が入り込み膀胱粘膜に炎症を起こす病気で、圧倒的に女性に多い病気です。これは男女の体の構造の違いによるもので、女性は肛門、膣、尿道口(尿の出口)が近く、尿道も3~5センチと短いので、大便の中や膣の細菌が尿道口から膀胱の中に侵入しやすいのが原因です。男性は尿道口と肛門が離れており尿道も20センチと長いので、健康な男性は急性膀胱炎になることはほとんどありません。

世間ではよく「冷やしたから」「排尿を我慢したから」膀胱炎になるなどと言われていますがあまり関係なく、女性

性は体の構造からなる時にはなってしまう病気です。性交後になりやすい、下痢するようになるなど特定の条件下でなりやすい人もいますが誰もがなるわけではありません。症状としては排尿するときの痛み、残尿感、血尿、拭いた紙に血がつく、頻尿などが主症状で急性膀胱炎だけで38度以上の高熱が出ることはありません。

治療は細菌による病気ですので抗生剤の投与となります。水分を多くとり尿量を増やし膀胱内の細菌を積極的に体外に排出することも大切です。

抗生剤を飲まなくても治ってしまうこともある病気ですが、抗生剤ですぐ良くなることも多く、膀胱内の細菌が腎臓に行ってしまうと腎盂腎炎となり入院となってしまうこともありますので、早めの受診をおすすめします。

◎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、現役の医師が分かりやすくお答えします。質疑応答の時間もあります。 費1000円 12月13日(水)から電話で申し込み。市ホームページから電子申請でも申し込みできます

◎コバトン 健康アップ! かんたん運動セミナー  
 平成30年1月19日(金)、午後2時~4時 陽中央市民会館3階多目的ホール 因県民健康福祉村の健康運動指導士による、運動についての講話と実践 因運動制限のない市民40人 因運動のできる服装、飲み物、タオル、筆記用具 12月8日(金)から

◎コバトン ロコモ予防チャレンジ教室  
 日 時 会 場  
 12/6(水)・1/10(水)・2/14(水) 10:00~12:00 蒲生地区センター  
 12/12(火)・1/30(火)・2/27(火) 10:00~12:00 桜井地区センター  
 12/20(水)・1/24(水)・2/21(水) 10:00~12:00 保健センター  
 (内容) ロコモティブシンドロームについての講話、筋力トレーニングや体操の実演、ミニ体力測定  
 (対象) 市内在住の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、電卓、筆記用具  
 (申込み) 受付中。事前に下記へ  
 市民健康課 ☎978-3511

コバトン 冬期(1~3月)開催分 健康体操教室に参加してみませんか

電話での予約が必要です。「初めて参加する方」と「参加したことがある方」によって申し込み期間が異なりますのでご注意ください。

日時	会場	定員	申込み	
			初めて参加する方	参加したことがある方
1/9~3/13(1/30・2/27を除く) 9:15~10:45(いずれも火曜日。全8回)	総合体育館	70人	12/12(火)~1/4(木)	12/19(火)~1/4(木)
1/15~3/12(2/12を除く) 13:30~15:00(いずれも月曜日。全8回)	桜井地区センター	45人	12/11(月)~1/5(金)	12/18(月)~1/5(金)

(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) 市内在住のおおむね40歳以上で、運動制限がなく、毎回出席できる方  
 (持ち物) 水分補給用の飲み物、タオル、室内用運動靴(総合体育館)  
 (申込み) 上表の申し込み期間中の午前9時~午後5時15分に電話で下記へ  
 \*時間は、初回のみ2時間  
 \*複数会場の参加はできません  
 \*健康チェックの結果によっては参加をお断りする場合があります  
 市民健康課 ☎963-9284

コバトン 40代から50代を迎えるあなたに 『Ki・Re・Iのススメ』 ~更年期とうまく付き合おう~ 全4回

日 時	内 容・講 師	会 場
1/30(火) 13:30~15:30	自分のカラダと向き合おう! ~知ってほしい!40代からのカラダの変化~ 堀中醫院 堀中俊孝さん	中央市民会館
2/20(火) 10:00~12:00	美BODYを作ろう(姿勢、尿漏れについて) 市民健康課 理学療法士	男女共同参画支援センター「ほっと越谷」
2/27(火) 10:00~12:00	生活習慣を考えよう カラダの変化と上手に付き合おう 市民健康課 保健師	
3/6(火) 10:00~12:00	これからの未来予想図を描いてみよう~40代からいきいき過ごすために~ 埼玉県立大学 兼宗美幸さん	

(日時・内容) 上表のとおり。1月30日と3月6日は一般公開講座のため、1回のみ参加もできます  
 (対象) 市内在住の女性40人 (持ち物) 筆記用具  
 (申込み) 12月21日(木)から電話で下記へ  
 市民健康課 ☎978-3511

