



健(検)診・相談

●平成30年度乳がん(集団)検診の申し込みについて
 検診の申し込みは往復はがきで受け付けます。受け付け期間など詳しくは、広報こしがやお知らせ版3月号でお知らせします。
 *現在ははまだ受け付けていません

●リハビリなんでも相談

●2月20日(火)・3月6日(火)、午前9時~11時(予約制) 囚リハビリ(機能訓練の方法・腰痛予防・筋力向上など)について、理学療法士や作業療法士による個別相談 申受付中

●栄養士にきいてみよう!

●食生活相談(個別)
 2月9日(金)、午前9時~11時 囚栄養士による生活習慣病予防等の個別相談 囚3人 申受

付中。このほか事前予約制で随時相談を受け付けています
 ●歯科健診・相談をはじめませ
 ンか 歯とお口の健康ライフ
 2月21日(水)、午後1時30分~3時 囚老人福祉センターひのき荘 囚歯科健診・相談、ブラッシング指導。治療は行いません 囚60歳以上の方20人 申受付中。電話または市ホームページから電子申請で受け付けます

地域包括総合支援センターの
介護予防講座

●プロから教わる! 介護予防
 ミニ講座
 体力アップ・口腔ケア・食生活がテーマの講座です。今すぐ始められる介護予防のポイントを学びませんか。

2月8日(木)・15日(木)、午前9時30分~11時30分(全2回) 囚保健センター会議室 囚歯科



体を動かして介護予防に役立てましょう

越谷市歯科医師会学術部主催
 市民向け 学術講演会
ドライマウスと唾液の話

最近、口の中が渇きませんか?
 □(マウス)の中の唾液が不足して乾燥している(ドライ)状態をドライマウスとい
 います。唾液には、食べ物を飲み込みやすくするなどの重要な役割があるのですが、このドライマウスによって起
 こるさまざまな健康への影響と対処法について説明します。
 (日時) 3月18日(日)、午後2時~4時(1時30分開場)
 (場所) 中央市民会館5階第4~6会議室
 (内容) 「ドライマウスと唾液の話」。講師は埼玉医科大学医学部口腔外科学教授の依田哲也さん
 (定員) 100人
 (費用) 無料
 (申込み) 当日会場へ
 囚越谷市歯科医師会 ☎978-0011

生活習慣病予防セミナー
 (肺の病気・腎臓病)

生活習慣病の基礎知識と予防方法について、医師が分かりやすく解説します!

日時	内容・講師
2月18日(日)、午後1時30分~3時30分	気になる! 肺の病気予防セミナー (COPD・肺炎など) 山口醫院医師 山口文平さん
2月22日(木)、午後2時30分~4時30分	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5階第4~6会議室
 (定員) 各100人
 (持ち物) 健康診断の結果、筆記用具
 (申込み) 電話で下記へ
 囚市民健康課 ☎978-3511

保健所からの
お知らせ

◆あではで・埼玉 家族の会

2月14日(水)、午前10時~11時45分 囚こぼと館(中央市民会館内) 囚うまく集団になじめない、整理整頓ができない、忘れ物・無くし物ばかりするなどADHDを中心とする発達障がいのある方の家族が集まり、何でも話し合う(未診断でも可)のある方を抱える家族 囚電話で左記へ 囚精神保健支援室 ☎963-9214

このたび、給付金の請求期限が平成35年1月16日まで延長されました。心当たりがある方は、厚生労働省フィブリゲン製剤等に関する相談窓口(☎0120-550910)または独立行政法人医薬品医療機器総合機構(☎0120-780400)までお問い合わせください。
 囚保健総務課 ☎973-3753



越谷市医師会
 かがやき眼科皮膚科クリニック
 ☎999-6071
 にしお ゆうみ 西尾 祐美

乾燥性のかゆみ

冬になると体があちこちかゆくなる場合があります。特に就寝時、布団に入ると体が温まるとかゆくなる、という方が多いです。これはもしかしたら乾燥性のかゆみかもしれません。

冬になると体があちこちかゆくなる場合があります。これは、年とともに皮脂の分泌が減っていくこと、また、セラミドと呼ばれる肌の保湿成分も減っていくことなどが原因です。さらに冬は空気が乾燥するため、肌の乾燥が進んでしまいます。

肌は老若男女問わず、乾燥するとかゆくなります。これは、乾燥した肌はバリア機能が落ちていて、さまざまな刺激を受けやすいことや、乾燥した肌はかゆみ神経が表面近くまで伸びてきてしまうことなどが原因です。そのため、何も発疹が出ていないように見える部分もかゆくなってしまうのです。加齢による乾燥肌は、50歳~60歳代頃から始まる人が多いですが、もともとの肌のタイプや生活習慣によっては30歳代から始まることもあります。

肌は老若男女問わず、乾燥するとかゆくなります。これは、乾燥した肌はバリア機能が落ちていて、さまざまな刺激を受けやすいことや、乾燥した肌はかゆみ神経が表面近くまで伸びてきてしまうことなどが原因です。そのため、何も発疹が出ていないように見える部分もかゆくなってしまうのです。加齢による乾燥肌は、50歳~60歳代頃から始まる人が多いですが、もともとの肌のタイプや生活習慣によっては30歳代から始まることもあります。

乾燥肌までであれば、日頃のスキンケアで対応が可能です。一番大切なのは入浴後の保湿ケアです。お風呂上がりすぐに、肌に水分があっさりしつとりしているうちに塗ると効果的です。しっとりするタイプの保湿クリームやボディークリームなどをまんべんなく塗りましょう。乾燥の程度により1日1回~3回程塗りましょう。それをさらに放置したりかきむしったりしていると、赤くガサガサとした湿疹になってしまうかもしれません。こまめくると皮膚科での治療が必要です。

乾燥肌までであれば、日頃のスキンケアで対応が可能です。一番大切なのは入浴後の保湿ケアです。お風呂上がりすぐに、肌に水分があっさりしつとりしているうちに塗ると効果的です。しっとりするタイプの保湿クリームやボディークリームなどをまんべんなく塗りましょう。乾燥の程度により1日1回~3回程塗りましょう。それをさらに放置したりかきむしったりしていると、赤くガサガサとした湿疹になってしまうかもしれません。こまめくると皮膚科での治療が必要です。

過去の出産や手術による大量出血の際に血液から作られた医薬品が使用され、C型肝炎ウイルスに感染した方は、国を相手とする裁判が確認できれば、国と和解をしたうえで給付金を受けられることが
 30

◆C型肝炎特別措置法に基づく給付金の請求期限が延長されました
 過去の出産や手術による大量出血の際に血液から作られた医薬品が使用され、C型肝炎ウイルスに感染した方は、国を相手とする裁判が確認できれば、国と和解をしたうえで給付金を受けられることが
 30



愛の献血

越谷レイクタウン献血ルーム(イオンレイクタウンm。rill階 ☎0120-1137-379)で献血ができます。全血献血は午前9時45分~午後5時30分、成分献血は午前9時45分~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で検索できます。
 囚保健総務課 ☎973-3753