

講座・教室



◎ラク楽! 男の料理教室

日本の味を食べ歩き〜神奈川編

9月10日(火)、午前10時〜午後1時 因講話と調理実習 24人 費500円 因受付中

◎ヘルシーキッズスクール

8月30日(金) ②9月6日(金)。いずれも午前10時〜11時30分 因①食生活と歯科保健(試食あり) ②親子で遊ぼう 2歳のお子さんと保護者25組 給用の飲み物、筆記用具 因受付中

◎おいしいランチで健康づくり! 「生涯骨太クッキング」

8月28日(水)、午前10時〜午後1時 因ヘルスメイトによる講話と調理実習 24人 費400円 因受付中

◎コバトン旬の野菜をおいしく食べよう! ヘルシークッキング「かくれメタボ改善」

8月27日(火)、午前10時〜午後1時 因講話と調理実習 24人 費500円 因受付中

◎コバトン継続が大事! 「糖尿病予防のバランス食講座」

9月9日(月)、午前10時〜11時30分 因糖尿病を予防する食生活についての講話 10人 因受付中

◎コバトン痛み予防教室

①腰痛編: 8月21日(水) ②肩の痛み編: 9月6日(金)。いずれも午前10時〜11時30分 因①大袋地区センター ②蒲生地区センター 因理学療法士・作業療法士による講話、家で簡単にできる体操やストレッチ 因市内在住で医師による運動制限のない方。①20人 ②15人 因共通: 運動のできる服装、水分補給用飲み物、筆記用具 因①: 給用飲み物、上履き ②: 浴用タオル ①8月7日(水)から ②8月9日(金)から

◎コバトンロコモ予防チャレンジ教室

9月30日(月)・10月21日(月)・11月18日(月)。いずれも午前10時〜正午(全3回) 因講話、筋力トレーニングや体操の実演、ミニ体力測定 因市内在住で40歳以上の方20人 因運動のできる服装、運動靴、水分補給用の飲み物、タオル、電卓 ①8月9日(金)から

◎コバトン健康体操教室

因講話と講話、健康講話、健康体操、ハッポちゃん体操 因市内在住で初回を含め毎回出席できる運動制限のないおむね40歳以上の方 因水分補給用の飲み物、タオル、室内用運動靴 ①8月8日(水)〜14日(水): 市ホームページから電子申請

健康体操教室日程表

日時	会場/定員	体操の内容
9/3~12/3の火曜日(9/24・10/1・22・29・11/5・26を除く)(全8回)9:15~10:45(9/3は9:15~11:15)	総合体育館/70人	有酸素運動やボールを使った筋力トレーニング、ストレッチ
9/5~10/24の木曜日(全8回)10:00~11:30(9/5は10:00~12:00)	県立大学/70人	有酸素運動や、気功とヨガを取り入れた、けいらくピクス
9/4~11/13の水曜日(10/2・16・30を除く)(全8回)13:30~15:00(9/4は13:30~15:30)	南体育館/70人	家庭でも手軽にできる筋力トレーニングやストレッチ

*複数会場での参加はできません



協力をください! 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morri 1階) ☎987-33737 で全血献血・成分献血ができます。そのほかの献血できる場所は、日本赤十字社ホームページで検索できます。 因献血総務課 ☎973-7530

●コバトンハッポちゃん体操公開練習

8月22日(水): イオンせんげん台店 ②9月3日(火): 北越谷地区センター。いずれも午前10時〜11時30分 因水分補給用の飲み物 因当日会場への飲み物 因当日会場へ



ドクターム 573



越谷市医師会 まつもと内科 ☎970-4976 松本 和久

バセドウ病ってどんな病気?

バセドウ病は甲状腺の病気です。甲状腺は首の正面真ん中からやや下よりにある20g程度の小さな臓器です。甲状腺ホルモンを放出し全身の代謝を促進させたり、脈を速くさせたり、胎児や小児の正常な成長・発達を促す働きがあります。

甲状腺ホルモンは、多くても少なくても問題があります。今回は甲状腺ホルモンの分泌が多い場合(甲状腺機能亢進症)の疾患で最も多いバセドウ病の解説をします。症状は甲状腺腫大、頻脈、眼球突出などが特徴的な症状ですが、その他に発汗過多、

体重減少、手の震え、疲労感などさまざまな症状が現れる疾患です。原因は抗体(TSH受容体抗体)が甲状腺を刺激することによって起こると考えられています。

採血で抗体の検査をすることによって99%のバセドウ病は診断が付きませんが、そのほか、超音波検査で甲状腺の大きさや血流などの測定も行い状態を確認します。それでも判断がつかない場合は、ヨウ素内服またはテクネシウム注射をして甲状腺のそれぞれの摂取率を測定することで診断を行います。

甲状腺ホルモンを低下させる方法には大きく分けて3つの方法があります。

抗甲状腺薬を内服する方法、手術による甲状腺の全摘および亜全摘術、放射線ヨウ素を使ったアイソトープ療法です。その中で最も一般的な抗甲状腺薬の内服について解説します。

一般的には、チアマゾールまたはプロピルチオウラシルで治療を行います。内服の開始から徐々に症状は改善していきますが、実感するまで2週間程度かかります。多くの場合は2カ月程度で症状が改善していきますが、ここで大切なのは、薬を自己

判断で中止しないことです。非常に再燃しやすい病気なので、途中で治療をやめてしまうと、元の状態に戻ってしまいます。採血で状態を確認して徐々に薬の減量をします。

どのような薬を使っても副作用がでることはありますが、抗甲状腺薬で最も気を付けたいのが無顆粒球症です。免疫を担当する白血球が少なくなってしまう、通常は感染しないような弱いウイルスや細菌に簡単に感染してしまいます。38度以上の発熱などがある場合は、すぐかかりつけの先生に相談して病院を受診してください。

いつまでも元気に過ごせるように、週1回、楽しく運動を続けましょう。

コバトン 食品表示セミナー
どう読む! どう使う!
栄養成分表示のキホン

〈日時〉 9月20日(金)、午後2時〜4時
 〈会場〉 中央市民会館5階第4〜6会議室
 〈講師〉 (株)食STORY代表取締役の米倉れい子さん
 〈対象〉 市内在住の方、市内食品製造業者等、市内給食施設職員100人
 〈費用〉 無料
 〈申込み〉 受付中。電話で下記へ。右記の二次元コードから電子申請でも申し込みできます
 因市民健康課 ☎978-3511

元気アップ運動教室
(2クール目)が始まります

いつまでも元気に過ごせるように、週1回、楽しく運動を続けましょう。

〈日時・会場〉 左表のとおり
 〈内容〉 介護予防のための筋力トレーニング・脳トレニングなど。各会場同じ内容のため重複参加はできません
 〈対象〉 市内在住で運動制限のない65歳以上の方(抽選)。初めて参加する方、虚弱等の理由により地域包括支援センターが参加を勧奨した方を優先

9163

会場	日程	時間	定員
くすのき荘	9/9~12/2の月曜日(10/28は除く。祝日の場合は翌火曜日)	10:00~11:30	50人
大袋北交流館	9/3~12/10の火曜日(9/24・10/22・11/5は除く。9/17・10/15は休館のため翌木曜日)	14:00~15:30	40人
けやき荘	9/11~11/27の水曜日	10:00~11:30	50人
ゆりのき荘	9/11~12/4の水曜日(10/16は除く)	14:00~15:30	30人
ひのき荘	9/13~11/29の金曜日	10:00~11:30	50人

*30分前から受け付け開始。教室開始後5分を過ぎると入室できません