2月 保健センターからのお知らせ

▶会場：保健センター　▶問い合わせ：役場健康推進課　☎385-2111

予防接種

■ **三種混合（1期初回）**
3月2日㈮
午後1時30分～2時30分
対象…12年6月～11月生
※上記の予防接種は、対象年齢を過ぎているお子さんも接種可能です。

育児相談

2月6日㈫・2月20日㈫
いずれも午前9時30分～11時
※2月20日は栄養士によるおやつ指導があります。カップを持参してください。
子育ての悩みを一人で抱えこまず、保健婦等と話し合いましょう。

発達相談

会場は横越町児童館
2月16日㈮午前10時～11時
相談員が言葉や発達の遅れ等について相談に応じます。

健康相談

2月13日㈫
午後9時30分～11時
血圧・体脂肪測定等で健康の確認をしたり、健康づくりプランを相談したりします。また、病気等で心配のある人の相談に応じます。

献血（成分）について

2月5日㈪に予定していました献血（成分）は、日赤の都合により中止になりました。

乳幼児健診

■**乳児健診**　2月28日㈬
午後1時～1時30分（受付）
対象…12年2月・7月・11月生
■ **1歳6か月児健診**　2月26日㈪
午後1時～1時30分（受付）
対象…11年7月・8月生
■ **2歳児健診**　3月1日㈭
午前9時30分～9時45分（受付）
対象…11年1月・2月・3月生
■ **幼児歯科健診**　2月13日㈫
午後1時～1時30分（受付）
対象…8年8月／9年2月・8月／10年8月／11年2月生

女性セミナー（第6回）

2月21日㈬
午前9時～11時30分
対象…女性セミナーに参加申し込みをした方

骨髄バンクにご登録ください

毎年6000人の方が、突然、白血病などの血液難病にかかっています。骨髄移植を受けることができれば、多くの人の命が助かります。

そのためには、白血球の型が一致する骨髄提供者(ドナー)が必要です。

でも、一致する確率はわずか数百人から数万人に一人。だから、一人でも多くの患者さんを救うためには、たくさんのドナーが必要になってきます。

登録は腕からの約10ccの採血ですみます。費用はかかりません。

■ **登録できる方**　20～50歳までの健康な方
■ **問い合わせ**　(財) 骨髄移植推進財団
フリーダイヤル　0120-445-445
ホームページ　http://www.jmdp.or.jp

母子健康手帳交付

2月20日㈫
午後1時～1時30分（受付）
持参する物…妊娠届出書、印鑑、健康保険証、口座番号(医療費振込の為)
※歯科検診があります。

母親学級

2月6日㈫
午後1時15分～3時30分
対象…出産予定月　平成13年3月～6月

2月の休日当番医院

（診療時間　午前9時～午後5時）

日	当番医院	電話番号
4	西内科医院（横越町横越）	385-4171
11	さとう小児科医院（横越町中央2）	385-5200
12	ゆきよしクリニック（亀田町稲葉1）	382-3450
18	吉田医院（横越町茜ヶ丘）	385-3731
25	清野医院（亀田町四ツ興野5）	383-1333
3/4	こんの脳神経クリニック（亀田町泉町1）	383-1355

◎次の医院は、医師在院のときは、緊急を要する診療に応じます。
・亀田第一病院（亀田町西町2）☎382－3111
・阿部医院（亀田町新明町5）☎381－2045
・佐藤医院（亀田町下早通）☎381－2878

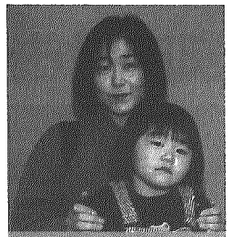
「骨髄バンク・臓器移植」についてのパンフレット、臓器提供意思表示カードは、役場窓口にあります。

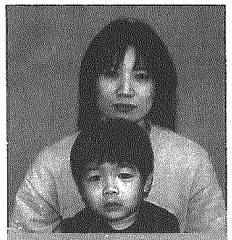
ぼくもわたしもキラリッ子

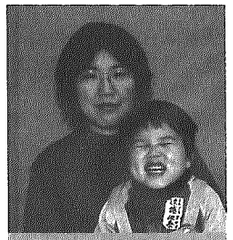
このコーナーでは、3歳児健診で、むし歯のなかったお子さんと保護者の方を紹介しています。

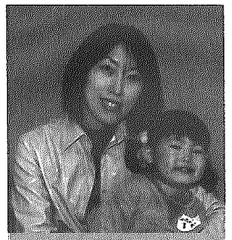
川口　理子ちゃん（木津工業団地）
温子さん

村山　菜々子ちゃん（茜ヶ丘）
ひろ子さん


樋口　真里子ちゃん（藤山）
政子さん


鈴見　泰河ちゃん（藤山）
ちはるさん


遠藤　俊泰ちゃん（二本木4）
満理子さん


渡邊　茉緒ちゃん（中央1）
緑さん

健康シリーズ67 尿もれの話

ました。ですから、諦めてしまう前に治療が可能かどうか、是非確かめてみてください。

治療可能な尿もれ

従来、失禁は年のせいと諦めたり、手当の方法がないと思われがちでしたが、実は**失禁は症状の一つ**で、原因によってタイプも違い、治療可能なものも多いことがわかってきました。

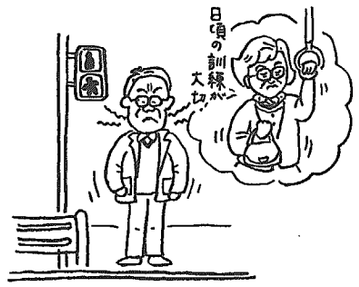
失禁のタイプ

失禁は大きく分けて3タイプあります。

(1) 腹圧性尿失禁
咳やくしゃみなどでお腹に力が入った時に尿が漏れるタイプです。これは尿道（尿の出口）を閉める「栓」にあたる骨盤底筋という筋肉が緩み、締まりきれずに起こります。骨盤底筋は出産や妊娠などで伸びることが多いので、女性に非常に多い失禁です。男性でも前立腺肥大手術の後などにも起こることもあります。
対策は、緩んだ筋肉を鍛えるため、**尿を我慢する感じで肛門と膣を閉めたり開いたりする運動をします。**『骨盤底筋を鍛える運動』の程度によっては薬や手術で治ることもあるので、泌尿器科の医師に相談してみるとよいでしょう。

(2) 切迫性尿失禁
おしっこに行きたいと思った途端にもれたり、トイレに間に合わず、もれてしまうタイプです。膀胱が敏感になっており、1日9回以上トイレにいく「頻尿」も一緒に起こることが多く、特に脳卒中や高血圧の人に起こりやすいといわれていますが、原因の多くは不明です。尿を我慢するのには、先述の骨盤底筋を鍛える運動は役に立ちますが、薬の副作用などで起こることもあるので、薬を飲んでいる人は医師に相談してみて下さい。

(3) 溢流性尿失禁
主に男性に見られ、前立腺肥大症や尿道狭窄などで尿が出にくくなり、その結果、気が付かないうちに膀胱が膨満して、尿が少しづつ漏れてくるタイプです。骨盤内の手術も原因になることがあります。
尿が出にくい時は、一回ごとの排尿の時に時間をかけて出し切るように心掛けましょう。



尿失禁にならないために

右に書いた原因のほかに、肥満、運動不足、膀胱炎、高血圧、便秘などの体質が尿失禁の引き金になるので、こうした体質を改善することが大切です。また、骨盤底筋を鍛える運動を、日常生活の中に繰り返し行うことを心掛けてみて下さい。目安としては、一日40回以上、信号待ちや歯磨き中、乗り物の中でもできます。

生活習慣病予防週間
（2月1日～7日）