

# いっぽ 一歩ふみ出す健康づくり



### 健康増進課

東保健センター 〒362-0015 緑丘2-1-27  
(母子保健・予防接種) ☎774-1414・☎774-8188

西保健センター 〒362-0074 春日2-10-33  
(成人・精神保健) ☎774-1411・☎776-7355

## 埼玉県コバトン健康マイレージ事業

### 若返り筋力アップ 簡単エクササイズ講座

参加者募集

マット、椅子を使った簡単な筋力アップエクササイズを紹介します。育児中のママも一緒にリフレッシュしてみませんか。

時 12月10日(火)9時30分～11時30分(受け付け/9時15分) 所 市民体育館 対 市内に在住の18歳以上で運動制限がない人 定 30人(先着順) ※託児あります(先着5人)。持 運動できる服装、室内用運動靴、タオル、飲み物 申 11月1日(金)～12月6日(金)に直接または電話で西保健センターへ



## 「いい歯の日」パネル展を開催

「いい歯の日」(11月8日)にちなみ、歯と口の健康づくりに関するパネル展を開催します。生涯にわたって健康な生活を送るため、歯と口の健康を心掛けましょう。時 11月20日(火)～26日(火) 所 丸広百貨店上尾店6階 対 市内小・中学校の歯科保健活動に関するポスター・標語の展示

## 医薬品副作用被害救済制度



薬を使う全ての人に知ってほしい制度です。薬は正しく使っても、副作用が起きる可能性があります。万が一、入院治療が必要になるほどの健康被害が起きた時、医療費や年金などの給付を行います。【救済制度相談窓口】医薬品医療機器総合機構☎0120-149-931(月)～(金)(祝、年末年始を除く)の9～17時

## 今月の健康

No.460

### 子宮筋腫

子宮筋腫は婦人科の腫瘍の中でもっとも多い良性腫瘍で、小さなものを含めると30歳以上の女性の4人中3人にみられるとされています。月経が始まっていない年齢ではみられませんが、月経がある年齢では大きくなる可能性があります。閉経後は一般的に縮小します。子宮筋腫の約半数は症状がありません。このため、婦人科検診時に偶然見つかる場合もあります。ただし、筋腫が小さい場合は、検診時の診察だけでは分かりません。主な症状は、月経量の増加、立ちくらみなどの貧血症状、月経困難症、筋腫の増大に伴う下腹部腫瘍感や圧迫症状(膀胱圧迫による頻尿など)があります。不妊症の原因となる場合もあります。診断は、超音波検査でとても簡単にできます。詳しく確認する場合は、MRI検査が適しています。子宮筋腫と診断されても筋腫は良性の腫瘍であり、全ての筋腫が治療を必要とするわけではありません。症状がなく、妊娠の希望がない場合は、3～6カ月ごとの定期検診を行い、筋腫の大きさや症状の有無を確認していきます。治療を必要とする筋腫は、繰り返す貧血や筋腫の増大に伴う症状のあるもの、不妊症の原因と考えられるものなどが挙げられます。主な治療法は、手術療法と薬物療法があります。以前は手術療法が選択されることが多かったのですが、治療法の進歩により、さまざまな薬物療法が開発されています。薬物療法で筋腫の増大を食い止め、閉経を待ち手術を回避する方法が多く取られるようになってきました。症状があるのに放置し、筋腫が大きくなり過ぎると薬物療法を行えず、大きな手術となることもあります。月経量が多いと感じたり、貧血を繰り返したりする場合は、早めに婦人科を受診してみてください。

上尾市医師会

## 母子・成人・精神保健事業スケジュール

各事業についての詳細は『健康カレンダー』または市ホームページをご覧ください。『健康カレンダー』は東・西保健センター、市役所、各支所・出張所にも置いてあります。

### 母子保健 東保健センター



- **ふたご♡みつごのワクワクルーム** 11月11日(月)10:00~11:30  
 函ふたご・みつごの親子(0歳~未就学児)、ふたご・みつごを妊娠中の妊婦
- **フッ素塗布** ①11月11日(月)②11月25日(月)③12月10日(火)13:15~14:00 函①西保健センター②尾山台みんなの広場③東保健センター 費1,430円
- **プレママ教室** (2日目にプレパパ教室併設)1日目/11月12日(火)9:10~15:30、2日目/11月22日(金)9:10~12:00 函令和2年1~4月に出産予定の人 ※2日目は、パートナーまたは祖父も受講できます。 費450円(食材料費)
- **離乳食教室開始期・初期** 11月14日(休)・12月5日(休)10:00~11:10【要予約】 函4か月児健診を終了した子どもと保護者
- **にこにこ健康相談会** 11月18日(月)9:00~10:00
- **赤ちゃん♡アップタイム** ①11月25日(月)10:00~11:30【要予約・11月1日(金)9:00から】 函1か月児健診を終了した8~10月生まれの乳児と母親 定15組(先着順) ②12月16日(月)10:00~11:30【要予約・11月26日(火)9:00から】 函1か月児健診を終了した9~11月生まれの乳児と母親 定15組(先着順)
- **このとり相談(妊活・不妊相談)** 11月26日(火)13:15~15:45【要予約・予約専用電話番号☎070-3131-7256】
- **10か月児健康相談** 11月27日(火)9:00~10:00 函平成31年1月生まれの子どもと保護者
- **離乳食教室後期・完了期** ①11月28日(休)9:30~13:00【要予約・10月28日から】 函平成30年10~12月生まれの子どもと保護者 ②12月12日(休)9:30~13:00【要予約・11月11日(月)から】 函平成30年12月~平成31年1月生まれの子どもと保護者
- **パパママ教室** 12月14日(土)9:10~12:10【要予約・11月19日(火)から】 函令和2年3~6月出産予定の人

### 成人・精神保健 西保健センター



- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 11月18日(月)・27日(火)、12月9日(月)13:30~16:00【要予約】
- **動いて楽しく脱メタボ塾** 11月20日(火)9:30~11:30、12月3日(火)13:30~15:30【要予約】 函40~69歳の運動制限のない人
- **統合失調症の家族サロン** 11月21日(休)13:30~15:00
- **食事でむりなく脱メタボ塾** 11月25日(月)14:15~14:45【要予約】 函食生活を改善したい人
- **健康応援相談** 11月26日(火)・12月12日(休)13:00~【個別相談は要予約】 函健診結果、生活習慣病予防に関心がある人
- **精神科医によるこころの健康相談** 11月28日(休)13:00~15:00【要予約】
- **各種検診** 今年度の市への検診の申し込みは終了しました。個別検(健)診の受診は11月末まで(集団検診は12月の指定日まで)です。受診券を持っている人は期日までに受診してください。

## 平日夜間・休日診療

### 平日夜間診療

#### ●小児科/内科

「平日夜間及び休日急患診療所」で行っています。  
 (緑丘2-1-27東保健センター3階、☎774-2661・☎772-1353)  
**【診療日】**月~金(祝を除く)  
**【受付時間】**20:00~21:30

### 休日診療

#### ●小児科/内科/外科

「平日夜間及び休日急患診療所」(上記参照)で行っています。  
**【診療日】**日・祝  
**【受付時間】**9:00~11:30、13:00~15:30

平日夜間及び休日急患診療所は、急患の人に急患の診療だけを行います。慢性疾患の診療やかかりつけ医など同様の精密検査などには対応していません。また、投薬は最低日数分になります。

#### ●歯科

「北足立歯科医師会休日診療所」で行っています。  
 (鴻巣市赤見台1-15-23、☎048-596-0275)  
**【診療日】**日・祝  
**【診療時間】**9:30~12:30

#### ●産科 11月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

3・17日	ナラヤレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
4・23日	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
10・24日	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146

※広報掲載の後、当番医の変更が生じる場合もあります。各新聞の埼玉版休日医欄も参考の上、受診してください。

### 埼玉県救急電話相談

急な病気やけがに関して、看護師の相談員が医療機関を受診すべきかどうかなどをアドバイスしますので、判断に迷ったときは気軽に電話してください。

**【相談時間】**毎日24時間

**【電話番号】**☎#7119または☎048-824-4199(ダイヤル回線、I P 電話、PHSを利用する場合)

## 埼玉県 A I 救急相談

急な病気やけがの際に判断に迷ったら、家庭での対処方法や医療機関への受診の必要性について、チャット形式で気軽に相談できる「埼玉県 A I 救急相談(☎<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0703/aikyukyu.html>)」をご活用ください。

