

けんこうひろば

保健センター通信

TEL 37-2331

親子で餅つき会

1月28日(金) 親子餅つき会が保健センターで開催されました。今年も「じゅわねん」や「こしあん」作りに挑戦し、昔ながらの雰囲気を楽しむことができました。



男子厨房に入ろう会 開催中!

関・湯原会場で6回シリーズの教室を開催しています。3月の9日と13日にも開催を予定していますので、興味のある方は保健センターへご連絡ください。



消費生活相談窓口のお知らせ

最近、近隣市町で宝石などへの投資を持ちかける詐欺事件が発生しました。「まさか自分が!」と思い、誰にも相談できずにつらい思いをする前に、一度ご相談下さい。(振込詐欺や、悪質な訪問販売などの被害にあった、または、あいさうになつた場合もご相談ください。)

他にも、なかなか相談しにくい「多重債務」についても、専門家への紹介など、お手伝いさせていただきます。秘密は守ります。一度保健センターまでご連絡ください。

げんき塾(運動教室)

体育館での室内運動を行います。動きやすい服装でお越し下さい。冬場は雪はきなどの動きが中心になりますが、この機会に軽く汗をかきながら縮みがちな体を伸ばしてあげましょう。

- 開催日 / 3月23日(金)
- 時間 / 午後1時30分～午後3時30分まで
- 場所 / 活性化センター
- 内容 / 体調改善運動・筋肉トレーニングなど
- 講師 / フィットネスインストラクター 八巻 奈美子 氏
- 申込み / 不要
- 持ち物 / 飲み物、上着、バスタオル



▲1月の様子(オイルで足のマッサージ)

健康相談日

- 開催日 / 3月5日(月) 3月16日(金)
- 内容 / 健康づくりに関すること(病気や食生活など)の相談に保健師・栄養士が対応します。
- 申込み / 事前に予約が必要ですので保健センターまでご連絡ください。

こころの相談日

- 開催日 / 3月9日(金) 4月6日(金)
- 内容 / 専門医によるカウンセリング等を行っています。本格的な精神疾患から、ちょっとしたストレスまで幅広く対応しています。
- 申込み / 事前に予約が必要ですので保健センターまでご連絡ください。

健康一口メモ

目がしょぼしょぼ、疲れやすい...ドライアイかも?

目がいつもゴロゴロしている、夕方になるとしょぼしょぼする...そんな症状を感じる事はありませんか?これは単純に目の使いすぎ、という事もありますが、もしやその原因は『ドライアイ』かもしれません。この病気は涙の異常により、目の疲れ・眩しさ・ゴロゴロ感等の不快な症状を引き起こす病気の総称です。国内の患者数は約800万人と推定されており、眼科の患者さんの中でもありふれた病気のひとつです。ここでは簡単にドライアイという病気の説明をしてみます。

目黒 泰彦 先生



事も作用があります。この涙の量が減少したり、質の低下を起した場合にドライアイを発症してしまうのです。主な原因として老化現象、長時間のパソコンや読書、コンタクトレンズ使用、アレルギー性結膜炎、まぶたの炎症等がありますが、他にも体の病気が原因となる場合もあります。治療はまず目薬が中心となりますが、ドライアイの原因・タイプは様々ですので、患者さんごとの乾燥状態を見極めたくて薬を使い分ける事が大切です。症状を聞いて思い当たる方、まず眼科を受診して涙の検査を受けてみては?

こちら診療所

所長 宮崎 武文

ジェネリック医薬品(後発医薬品)について

ジェネリック医薬品とは、製造特許が切れた医薬品(先発医薬品)を同じ有効成分で他の製薬会社が製造した医薬品です。添加物や製造方法が若干違う場合があります。見た目や服用感に小々違いはありますが効果は基本的に同じであり、精密な試験によっても先発品との同等性が証明されています。価格も先発医薬品と比較し安いいため、患者負担の軽減や医療費の削減が期待されています。当院でも薬局と連携し、ジェ

ネリック医薬品への変更を徐々にしております。すぐには変更が難しい薬剤もありますが、ご不明な点があればお気軽に外来にご相談ください。

※肺炎球菌ワクチン(高齢者用)の70歳以上の方を対象とした日本赤十字社の助成による無料接種対象期間は今月末まで(当院では3月30日(金)まで)となります。接種をご希望の方は早目の予約接種をお願いします。

(整形外科外来のお知らせ)
3月は9日と23日です。
(休診のお知らせ)
毎週火曜日の午後は研修のため休診とさせていただきます。

思いやりのある良質で信頼される医療を目指して

～公立刈田総合病院紹介～ ☎ 25-2145

健診センターからのお知らせ

健診センターは、日帰り人間ドックや脳検査(最新型MRI装置による脳血管の画像診断)、生活習慣病健診、定期健診、進学時・雇用時・海外派遣時の各種健診などを行っています。また、人間ドックや生活習慣病健診を受けた方にはオプションで、子宮がん検診や乳がん検診、骨密度検査、前立腺がん検査を行っています。

生活習慣病をはじめ、体の異常の早期発見に大きな威力を発揮するのが人間ドックです。一般の健診では検査内容が限られていますが、人間ドックは詳しい検査を多項目にわたって行うため、体全体をチェックすることができます。人間ドックは義務ではありませんが、日々の忙しさで後回しになりがちです。ぜひ、定期的に体の総点検を受けてはいかがでしょうか。健診や人間ドックを受けてその結果を確認し、必要な時は病院を受診することも大切です。

健診結果をもとに自分の生活習慣を見直し、健康状態をよりよい方向に持って行くきっかけにしたいと思っています。

●主な料金(税込み)

- ・人間ドック A コース 37,800円
- ・人間ドック C コース 25,200円
- ・定期健診 10,500円
- ・脳検査 21,000円

●申込・お問い合わせ
健診センター ☎ 25-2178



このコーナーは、病院広報誌「かったほっとぶれす」の定期発行により、今月号で終了します。ご愛読ありがとうございます。
※「かったほっとぶれす」は年4回(4・7・10・1月)発行します。ぜひ、ご覧ください。