

## 12月の保健事業

※①～③の会場は保健センター

## ①健康相談

## ●乳幼児健康相談

2日(木)午前9時20分～10時

## ●7カ月児健康相談(個別通知)

5日(金)・25日(木)午前9時20分～10時

## ②健康診査

## ●4カ月児健康診査(個別通知)

4日(木)・17日(木)午後1時20分～1時50分

## ●1歳8カ月児健康診査(個別通知)

19日(金)午後1時20分～1時50分

## ●3歳4カ月児健康診査(個別通知)

10日(木)午後1時20分～1時50分

## ③子どもの集団フッ素塗布

日3日(木)午後1時20分～1時50分

対1歳から就学前の子ども

## 休日当番医診療(急患のみ)

## ●急患の診療

日(日)祝午前9時～午後5時

場吉川中央総合病院 ☎982・8311

※電話確認の上、受診してください。

## 小児時間外診療(当番医輪番制)

## ●お子さんの夜間の救急診療

日平日午後7時～9時30分まで受付

※当番医の確認は、健康増進課で全戸配布している小児時間外診療当番医療機関案内図をご覧ください。市役所、消防署へ。

問市役所 ☎982・5111、吉川消防署 ☎982・3931、FAX982・3917 救急の場合 ☎119

## 献血情報

## ●越谷レイクタウン献血ルーム

日午前10時～午後5時30分

問 ☎0120・137・379

## 県休日夜間児童虐待通報ダイヤル

日(日)祝24時間、平日午後6時15分～翌日午前8時30分

専用ダイヤル ☎048・779・1154

## 埼玉県小児救急電話相談

日(日)～(木)午後7時～翌日午前7時、日(日)祝午前9時～翌日午前7時 専用ダイヤル ☎#8000

## 埼玉県救急電話相談(大人)

日午後6時30分～10時30分 専用ダイヤル ☎#7000

## 無料口腔衛生相談(要予約)

## 11月の当番医(吉川歯科医師会)

●白井歯科 ☎982・0081

●だて歯科クリニック ☎983・8148

※電話予約の上、来院してください。



## 中高年を悩ませる「変形性膝関節症」

中高年になると慢性的な膝の痛みで悩む人が増えます。その原因となる疾患はいろいろありますが、最も多いのが変形性膝関節症です。「年だから」と諦め、治療せずに痛みを我慢している人も多いと思います。

初期の治療では、まずは運動療法。一番大事なのは大腿四頭筋を鍛える筋力増強訓練です。足首に1kgの重りをつけて床に座り、膝を伸ばしたまま、かかとを床から15cmほど上げて10秒間キープしてから下ろす。これを両足10回ずつ朝夕で2セット、毎日行う。これだけで痛みが取れる人もいます。また、痛みを和らげる目的で、塗り薬や内服薬、ヒアルロン酸の関節内注射などの「薬物療法」を行います。「ヒアルロン酸の関節内注射」は、膝の関節内に直接注射をして、病気により減少したヒアルロン酸を補う方法です。初期の治療に対して行われるヒアルロン酸の関節内注射は、傷ついた軟骨に潤いを与え、動きを滑らかにし、痛みを改善する治療法です。

こうした治療で効果がなく、進行した場合、人工関節置換術などの手術的治療が行われます。

膝が痛い、どうしても運動量は減り、体重が増えます。体重が増えれば、膝にかかる負担が増すため、痛みもさらにひどくなるという悪循環に陥ります。変形性膝関節症の患者さんは体質的に軟骨が悪くなりやすく、適度な運動で足腰を鍛え、肥満を防ぐことが必要です。

また、膝は冷やすと痛みが起こりやすいので、ひざ用サポーターなどで温めるなど日常生活で注意することです。膝の健康は、高齢化社会で自立した生活を支える要となります。積極的に痛みを解消し、活動的な人生を楽しんでいただきたいと思います。

吉川松伏医師会 そめや整形外科 染谷 操 先生

がん検診推進事業  
～無料クーポン券で検診を受けましたか?～

国の方針に基づいた年齢に該当する方へ、がん検診無料クーポン券を5月に個別通知しています。

クーポン券を使用し、無料で受診できる期間は12月10日(木)まで(大腸がんは検便提出がこの期日まで)になります。検診期間終了間近になると、混み合うことが予想されますので、早めの受診をお勧めします。

## 無料クーポン券対象年齢

- 大腸がん:平成26年4月1日時点で40歳・45歳・50歳・55歳・60歳になる男性、女性
- 子宮頸がん:平成26年4月1日時点で40歳になる女性

この他、平成21年度から24年度の無料クーポン券対象期間に、検診を受診されなかった方(転入などで検診受診が確認できなかった方も含む)にも、クーポン券を送付しています。

転入された方、紛失などでクーポン券を持っていない方は、保健センターで交付後に受診が可能となりますので、お問い合わせください。