保健と福祉 Health & Welfare

がんばれ子育て

2月は「児童手当」の支払い月です

2月9日(金)に平成29年10月～平成30年1月分の児童手当を受給者の口座に振り込みますので、通帳をご確認ください。

⬇問合せ　子育て支援課　☎274－8557

母親学級・離乳食教室

※詳細はカレンダーをご覧ください。

▼赤ちゃんとのふれあい体験

赤ちゃんとのふれあい、おむつ替えなどを体験します。

日時　2月23日(金)午前10時～11時30分

▼マタニティーライフ教室

赤ちゃんの歯は妊娠中に決まることを知っていますか?妊娠中・出産後の食事の話、赤ちゃんとの生活、参加者同士の交流等を行います。

日時　2月19日(月)　午後1時30分～3時30分

▼離乳食教室

はじめての離乳食を楽しく進めていけるように、離乳食について学んでみませんか?基本の部分や役に立つ裏ワザを一緒に学びましょう。(託児有り)

日時　2月23日(金)午前10時～11時30分

※当日は妊婦さん向けの母親学級(赤ちゃんふれあい体験)と同時開催の予定です。託児のお子さんを抱っこさせていただく場合もあります。

⬇申込み・問合せ　健康推進課　☎274－8542

乳幼児事故防止教室(愛育会)

消防署から講師を招き乳幼児の事故防止と救急蘇生法を学びます。当日は愛育会による無料託児もあります。

日時　3月2日(金)午前9時45分～受付　午前10時～11時30分

場所　玉穂健康管理センター

対象　乳幼児の保護者

持ち物　筆記用具

※事前にお申し込みください。

⬇申込み・問合せ　健康推進課　☎274－8542

☆地域つながりお茶会ちびチュウ 入園準備♪手提げカバン作り教室

園で使うカバンを手作りしたい!そんなママさん達、みんなでおしゃべりしながらカバン作りをしませんか?フリマ等で活躍している手芸家さんが教えてくださるので初心者でも大丈夫です。

ママが手芸中、お子さんはスタッフと遊んで過ごせます。ミシン、お弁当持込みOK。ミシンの貸し出しもあります。

日時　毎週木曜日、第1・3火曜日、第2・4水曜日(他の日も応相談)
①午前10時～正午(講師あり)
②午後1時～3時(講師なし)

※正午～午後1時ランチタイム(参加自由)

場所　中央市下三條地内

持ち物　生地、(持っていれば)ミシン

参加料　①800円(ワンドリンク付き)
②500円

申込期限　参加日の3日前まで

⬇申込み・問合せ　地域つながりお茶会ちびチュウ(丸山)　☎090－8940－7322

健康ライフ

こころの健康相談

「夜眠れない」「憂鬱(ゆううつ)な気分が続く」等心の病気が心配な人はご相談ください。

カウンセラー面談(要予約)
2月26日(月)　午後1時～5時

保健師電話相談(予約不要)
2月5日(月)　午後1時～4時

⬇相談・問合せ　健康推進課　☎274－8542

充実ふくし

障がいのある人同士の交流の場「れんげ会」を開催します

日時・場所　午後2時～
2月17日(土)　昭和町総合会館
3月17日(土)　玉穂総合会館2－3

対象　市内在住の障がいにかかる手帳や診断のある人、難病認定されている人

定員　10人程度(要申込み)

⬇申込み・問合せ　障がい者相談支援センター「穂のか」　☎274－1100　FAX274－1103

いきいき倶楽部

まごころ学園学習会「豊富郷土資料館見学と思い出ふれあい教室」

豊富郷土資料館を見学して、そこに展示してある資料を見ながら昔の生活を振り返り、参加者が語り合う会を行います。

日時　2月20日(火)　午後1時45分～

場所　豊富郷土資料館

対象　まごころ学園生徒

申込期限　2月16日(金)まで

※バス利用者はいつも通りの時間と場所で乗ってください。

※まごころ学園は65歳以上の市民であれば、どなたでも入会できます。入会の申込みは、随時受け付けています。詳細はお問い合わせください。

⬇申込み・問合せ　生涯教育課　☎274－8522

包括はつらつ健康通信Q&A

災害時の備えをしていますか

災害による被害を最小限にするためには、地域や身近な人同士で助け合うことも大切ですが、まずは一人ひとりが取り組む「自助」が基本と言われています。自分の身の安全を守るために、家の安全対策をしたり、食料や生活必需品などの備えをしておくことも必要です。

阪神・淡路大震災や新潟中越地震では、多くの人が倒れてきた家具の下敷きになって亡くなったり、大けがをしたそうです。大地震が発生したときは「家具は必ず倒れるもの」と考えて対策をしておきましょう。寝室や子ども部屋に置く家具はなるべく背の低いものにして倒れないように固定しましょう。

特に高齢者が住む家は耐震構造になっていないことも多く、防災対策が全くされていないこともあるので、家族や近所で声をかけ合って防災対策を行っていきましょう。

⬇問合せ　地域包括支援センター　☎274−8558

みなさんの健康

リウマチ膠原病ってどんな病気？

山梨大学医学部附属病院　第3内科　助教　中込大樹

みなさん、こんにちは。山梨大学第3内科でリウマチ膠原病内科を担当しています中込大樹です。「関節リウマチ」という病名を聞いたことがある方もいると思います。膠原病と聞くと怖い病気という印象を持っている方もいると思いますが、今回は私たちが診療している病気をお話しさせていただきます。

まず、関節リウマチですが、リウマチも膠原病の一種です。体の中には、感染症などの外敵と戦ってくれる免疫細胞が存在します。ところが、それが何かの引き金により、外敵ではなく、自分を攻撃してしまう免疫細胞が作られてしまうことがあります。その自分を攻撃してしまう免疫細胞によって引き起こされる病気の一種が膠原病です。リウマチはその中でも特に関節がターゲットとなる病気です。

リウマチ患者さんの数は他の膠原病よりも突出しており、100～200人にひとりと言われています。関節の中にある滑膜に炎症を起こし、それらが増殖することによって関節の腫れ、痛みが生じます。その炎症が持続することによって、関節の骨もダメージを受け、無治療のまま放置したり、治療を受けていてもそれが不十分な場合は関節の変形を来たします。関節の変形は通常不可逆的ですので、生活の質の低下につながります。リウマチ診療はここ数年で劇的に進歩しております。関節エコーによる早期診断と的確な治療によって、半年で何も無かった状態まで回復させることも可能な場合があります。

次に、一般的に膠原病と呼ばれる病気ですが、最も有名なものは全身性エリテマトーデス(SLE)です。SLEは若い女性に特に多い病気で、免疫細胞のターゲットは多臓器にわたり、症状は皮膚、腎臓、神経、関節、血液など患者さんによって様々です。こちらも新薬が様々出てきており、従来の治療薬であるステロイドを可能な限り少なくして副作用を軽減しながら治療できる時代になってきております。他にも、皮膚や筋肉に炎症を起こす皮膚筋炎・多発性筋炎、皮膚が硬くなる強皮症、涙腺や唾液腺に炎症を起こし乾燥症状を起こすシェーグレン症候群等々まだいくつもあります。

また、あまり知られておりませんが意外に患者さんが多い膠原病に血管炎があります。文字通り血管に炎症を起こす膠原病ですが、大きさで大血管炎、中血管炎、小血管炎に分けられます。小児期の有名な病気で川崎病がありますが、これは中血管炎に分類されます。小血管炎の中にANCA関連血管炎というものがあります。症状は熱、腎不全、呼吸不全、皮疹、神経障害が多いです。ANCA関連血管炎は高齢者に多く、高齢化を迎えた日本では患者さんの数が右肩上がりで増えております。

リウマチ膠原病領域の治療は確実に進歩しており、早期診断・早期治療が望まれます。ただし、専門性が高い病気であるため診断が難しいことがあります。原因不明の熱、体重減少、関節痛、腎障害等でお困りの方がいらっしゃいましたら、山梨大学医学部附属病院リウマチ膠原病センターまたは第3内科の受診をご検討ください。

企画　一般財団法人　里仁会