



保健センターからののお知らせ

●問い合わせ● 鴻巣保健センター(☎543-1561、FAX 543-5749) 吹上保健センター(☎548-6252、FAX 549-2696)
※鴻巣保健センターにお車で越しの方は、市役所駐車場をご利用ください

♡ 心、元気ですか? 「こころの体温計」でチェックを!

ご自身や周りの方の心の健康状態などを、携帯電話やパソコンからいつでも気軽にチェックできるシステム「こころの体温計」を公開しています。市ホームページ又は下記のQRコードからご利用ください。

- 利用料は無料ですが、通信料がかかります
 - 個人情報の入力は一切不要です
 - 医学的な判断をするものではありません
 - 結果に関わらず、気になることがある場合は専門機関に相談してください
- 問い合わせ／鴻巣保健センター



読み取り用QRコード



♡ いきいき健康相談

血圧が高め、体重を減らしたい、女性特有の症状などについて、保健師・栄養士が個別相談をお受けします。

とき	ところ・申込み	受付時間
4月11日(火)	鴻巣保健センター	①9時30分
4月28日(金)	吹上保健センター	②10時30分
5月9日(火)	鴻巣保健センター	①14時 ②15時
5月25日(木)	吹上保健センター	
6月8日(木)	鴻巣保健センター	①9時30分
6月30日(金)	吹上保健センター	②10時30分

対象／市内在住の方

持ち物／健康手帳(お持ちでない方は当日交付)、健康診査を受けたことがある方は結果表

申込み・問い合わせ／開催前日までに、相談を希望する保健センターへ来所又は電話

♡ こころの健康相談

こころの悩みについて心配されている方に、臨床心理士及び保健師が相談に応じます。

とき	ところ	
	臨床心理士	保健師
4月14日(金)	鴻巣保健センター	吹上保健センター
5月12日(金)	鴻巣保健センター	吹上保健センター
6月16日(金)	吹上保健センター	鴻巣保健センター

相談時間／各回1時間程度で原則1人1回 臨床心理士＝①9時30分 ②10時30分 ③13時30分 ④14時30分 ⑤15時30分 ※奇数月は③～⑤のみ 保健師＝①13時30分 ②14時30分 ③15時30分

対象／市内在住の方(家族の方からの相談も可)

申込み・問い合わせ／開催前日までに相談を希望する保健センターへ来所又は電話



健康生活

花粉症の薬について教えてください

花粉症とは、スギなどの花粉が原因となっており、アレルギー疾患の総称です。鼻づまり・目のかゆみなどが主な症状です。花粉症の方は、体を守ろうとする仕組みが花粉に対して敏感に働いてしまします。そのため、それを抑える薬として花粉症治療薬が用いられています。

一言に花粉症治療薬と言ってもさまざま種類があります。内服薬では、例えば抗アレルギー薬に属するものとして、くしゃみ・鼻水によく効く抗ヒスタミン薬、鼻づまりによく効く抗ロイコトリエン薬、比較的軽微な症状が軽い場合に用いられる化学伝達物質遊離抑制薬などがあり、他にも漢方薬や、効果が強く症状がひどい時に用いられるステロイド薬があります。内服薬以外では、直接目や鼻に作用する点眼・点鼻薬も使われます。内服の抗ヒスタミン薬では人に

また、症状の度合いは花粉の飛散量によって大きく影響され、年によって、または日によっても変わります。毎年症状がひどく、辛い思いをされている方の場合、症状がひどくなつてから服用を開始するよりは、花粉の飛散時期より少し早めに開始することで飛散ピーク時の症状を軽減できるとされています。

さらに最近では、スギ花粉エキスによって体を花粉に慣れさせ、アレルギー症状を抑えるといった新しい治療薬も登場しました。

このように、花粉症治療薬には医療機関で処方される薬のほか、市販されている薬も含めさまざまな種類がありますので、医師又は薬剤師に相談のうえ、自分に合った薬を正しく使用し、辛い季節を乗り切りましょう。

(鴻巣薬剤師会)

