



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)

夏休み親子料理教室 ～作ってみよう！世界の料理～

毎年恒例の小学生向け料理教室です。
自由研究にもおすすめです。

とき／8月2日(木) 9時30分～12時30分

対象／市内在住の小学生と保護者（未就学児の参加不可）

内容／食育（世界の食文化を知ろう）、調理実習

費用／1人500円（材料費・当日集金）

持ち物／エプロン・バンダナ（三角巾）・布巾（1枚）・手拭き
タオル・上履（小学生のみ）・名札・飲み物・筆記用具

申込み／7月20日(金)～26日(木)の9時～17時に、電話で鴻巣・吹
上保健センター

問い合わせ／鴻巣保健センター

| ところ | 定員 (人・先着順) |
|-------------|---------------|
| 鴻巣保健センター | 30 |
| 総合福祉センター | 36 |
| 中央公民館 | 20 |
| 田間宮生涯学習センター | 30 |
| 箕田公民館 | 36 |
| あたご公民館 | 36 |
| 吹上生涯学習センター | 30 |
| 川里生涯学習センター | 30 |

！赤ちゃんを激しく揺さぶるのはやめましょう

赤ちゃんは泣くことが仕事です。健康な赤ちゃんでも1日に5時間くらい泣くこともありますので、おむつを替えたり、おっぱいを飲ませたり、抱っこしたり、考えられるすべてのことをしても泣き止まなくて、イライラしてしまうことは誰にでもあります。

そんな時でも赤ちゃんを激しく揺さぶらないでください。赤ちゃんの頭の中はとても弱いので、激しく揺さぶると障がいが残ったり死亡したりする場合があります。ママやパパは自制心を失わないように落ち着くことが大切です。赤ちゃんを安全なところに寝かせて、いったんその場から離れたり、誰かと会話をしたり、まずは自分がリラックスしてからもう一度対応しましょう。それでも泣き続けていたら主治医や保健センターなどに相談しましょう。



健康生活

Q 検診で「異常なし」と言われたので、毎年受けなくてもいいですか？

A 検診は、がん検診や歯科検診など、特定の臓器を検査し、病気等の早期発見を目的とした検査を意味します。ここではがん検診に関して、3つの例でご説明します。

①アメリカでは、90年代前半からがんによる死亡が減少に転じていますが、日本では依然、増加傾向にあります。この違いの原因のひとつには、がん検診の受診率の違いともいわれています。近年、日本人のがん検診受診率は上昇傾向にあるものの、アメリカでは乳がんと子宮頸がんの検診受診率は70～80%といわれているのに対し、日本では30～40%に留まることです。

②便潜血検査を毎年受診した場合には大腸がん死亡率が33%、2年に1度受診した場合でも13～21%減少するそうです。

③「偽陰性」いわゆる、見逃し例です。がん検診に限らず、検査の精度は100%ではありません。早期の段階であれば、初回の検診でがんが診断できなかった場合でも、適切な間隔で検診を受け続けることにより、がんによる死亡を回避する可能性は高くなります。このため、がん検診は単発の受診ではなく、適切な間隔で受け続けることが必要です。がん検診を1度受けて「異常なし」の判定が出ますと、その後ずっと大丈夫だろうと思ってしまうがちですが、数年後に偶然検査したところ、進行がんが発見されたという事例は珍しいことではありません。がんはわずか1～2年の間に、発病して進行してしまい手遅れになる場合もあります。結局のところ、がん検診を1度だけ受けても不十分で、定期的に受診していただくことが必要です。毎年、がん検診を受けることによって、手遅れを防ぐ可能性を高めることができます。

(一般社団法人鴻巣市医師会)

