

保健センターからのお知らせ

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車でお越しの方は、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」で心の健康状態チェック!!

「こころの体温計」は、携帯電話やパソコンで簡単な質問に答えることで、ご自身や周りの方の心の健康状態などをいつでも気軽にチェックできるシステムです。市HPや下記QRコードからご利用ください。





結果画面(例)

こころの体温計 (本人モード)

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問13問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

【赤金魚】自分の病気などのストレス



※レベルが上がる毎にウガが歩いていきます

【水の透明度】落ち込み度



※レベルが上がる毎に水が濁っていきます

※利用料は無料です(通信料は自己負担)

※個人情報への入力不要です

※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ご相談ください



また、高血圧や糖尿病、コレステロール値が高いなど、いわゆる三大成人病の方は、医師から食事内容への注意や、運動をするよう指導を受けた経験があるかもしれません。でも、食事で気を付けることや具体的などういった運動をすれば良いのかわからない、このような時も薬剤師に相談してください。薬剤師は食事や運動に関する基礎知識も持ち合わせていますので、アドバイスをすることができます。

その他、健康診断や採血結果に記載されている色々な数値の見方がわからない時にも、薬剤師に相談してください。検査値の見方や服用している薬がどの検査値の改善に効果があるのかなど説明できます。

薬に関すること、食事や運動などの健康に関することはお気軽に薬剤師(い)に相談ください。(鴻巣薬剤師会)

健康生活

薬を処方される(購入するとき)、薬剤師に相談できる(い)

薬局で薬を処方される時、どのようなことが心配になりますか?どのよう作用する薬なのか、副作用の心配はないか、複数種類の薬を服用しているが飲み合わせは大丈夫だろうか。これらすべてについて薬剤師に相談して大丈夫です。

薬の作用や副作用について知っていれば、安心して薬を服用できるでしょう。例えば、高血圧や心不全の方が服用する薬に利尿剤があります。この薬は尿を出して体内の水を調節することで、血圧を低下させたり、心臓への負担を軽くする効果がありますが、処方されている薬が利尿剤であることを知らずに服用すると、急にトイレの回数が増えて、副作用ではないかと心配になるかもしれません。また、風邪の時に服用する総合感冒剤や花粉症の時期によく服用する抗アレルギー薬には、服用後に眠気が出やすいといった副作用がありますが、そのような特徴を知っていれば、車の運転前に服用を控えるなど判断することもできます。

