

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)

鴻巣薬剤師会 市民セミナー

とき／4月26日(日) 14時30分～(開場＝14時)

ところ／市民活動センター 定員／80人(先着順)

内容／①講演「薬物乱用防止について」

②講演「認知症の予防について一緒に考えませんか？
～新しい薬を目指した私たちの取り組み～」

講師／①黒澤 章さん(埼玉県薬剤師会常務理事)

②松田 佳和さん(日本薬科大学臨床薬学部門 部門長 教授)

費用／無料

申込み・問い合わせ／3月23日(月)～4月20日(月)の平日9時～17時に鴻巣保健センター



松田 佳和さん

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性の方 風しん抗体・予防接種を実施 ～先天性風しん症候群を知っていますか？～

風しんにかかると、症状が重く、長期間仕事等を休まなくてはならなくなってしまうことがあります。また、妊婦さんに感染させてしまうと、生まれてくる赤ちゃんに、奇形や難聴等の重い障害が起きることがあります(先天性風しん症候群)。風しんには根本的治療薬がないため、予防接種による予防が大切となります。過去に公的な予防接種を受ける機会がなかった年齢の方を対象に、風しん抗体検査と予防接種を実施しています。

期限／令和4年3月31日(木)まで

実施医療機関／市と契約している医療機関等(市ホームページに掲載)

その他／右記の期間にクーポン券を発送します。他市町村から転入した方やなくしてしまった方は、再発行しますのでご連絡ください

費用／無料 問い合わせ／鴻巣保健センター

| 生年月日 | クーポン券発送時期 |
|-------------------------|-------------------|
| 昭和37年4月2日～ 昭和47年4月1日 | 3月下旬 |
| 昭和47年4月2日～ 昭和54年4月1日 | 令和元年5月下旬 (発送済) |



Q 花粉症のセルフケアについて教えてください

A 花粉症とは、植物の花粉が原因となり、くしゃみ・鼻水・目のかゆみなどのアレルギー症状を引き起こす病気です。アレルギー症状は花粉をできる限り体外に出そうとする防御反応ですが、本人にとってはとても辛いものです。症状を緩和するために自分でできる対策をご紹介します。

花粉症対策を心がけていても、毎年辛い症状のある方は、症状が出る前や軽いうちから医療機関を受診し、自分に合った薬を処方してもらうことが大切です。早くから治療を開始することで、花粉が飛ぶ最盛期の症状を軽くする効果が期待できます。近年では症状を抑える薬だけでなく、根本的に体質を改善する薬(減感作療法)もあります。医師や薬剤師にご相談ください。受診が難しい方は、薬局で市販の花粉症の薬を購入することが出来ます。売り薬も種類が増えていきますので、症状に合うものを選びましょう。

花粉症の方はこれから辛い時期となります。少しでも症状を軽くし、楽しく生活を送るために早めの花粉症対策をお勧めします。

外出時の対策 晴れて気温が高く、南風がやや強い日は要注意。飛散の多い時間帯(13時～15時頃)の外出は避けましょう。服装は帽子・メガネ・マスクを身に付け、コートや上着は花粉を払いやすいツルツルした素材を選びましょう。

帰宅時の対策 衣類や髪・ペット等についた花粉を外で払ってから玄関に入りましょう。家に入った後、うがい・洗顔をして花粉を洗い流し、衣類も新しいものに替えます。

室内での対策 掃除をこまめに行いましょう。床がフローリ

(鴻巣薬剤師会)

心 元気ですか? 「こころの体温計」でチェックを!

健康状態や人間関係、住環境などの質問に回答すると、ストレス度や落ち込み度が絵になって表示されます。右記のQRコードからご利用ください。

