

がんワンストップ電話相談

働くがん患者さんの治療と仕事の両立を支援するため、看護師・医療ソーシャルワーカー・両立支援促進員など複数の専門職による相談会を開催します。新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえて、当面の間、電話による相談として実施しています。

対 県内在住または在勤する就労中のがん患者の方(休職中の方も含む)

日 8月8日(月)・25日(木)、9月6日(火)・29日(木)、10月11日(火)・27日(木)、11月7日(月)・24日(木)、12月8日(木)・20日(火)、1月10日(火)・23日(月)、2月7日(火)・21日(火)、3月2日(木)・17日(金)

相談時間 18時15分～20時30分(最終受付20時) ※ 事前予約制

料 無料

用 問 県疾病対策課へ ☎048・830・3651、メール(✉ a3590-06@pref.saitama.lg.jp)または県ホームページから



詳細はこちら

50歳を過ぎたら带状疱疹にご注意を

带状疱疹は、子どものときに感染した「水痘(水ぼうそう)・带状疱疹ウイルス」が原因で起こります。水ぼうそうが治った後も、ウイルスは体内に潜んでおり、加齢やストレスなどにより免疫力が低下したときにウイルスが再び活性化して带状疱疹が起こります。50歳以上になると発症率が高くなり、80歳までに3人に1人が発症するともいわれています。

症状

一般的に带状疱疹になると、初めに神経に沿ってピリピリ・チクチクといった痛みを感じ、その後、水ぶくれを伴う少し盛り上がったような皮疹が帯状に現れ徐々に痛みが強くなります。症状は、2週間から4週間程度で治まり、かさぶたとなっていくますが、発疹などの皮膚症状が治まった後も、約2割の方が带状疱疹後神経痛を患う可能性があるといわれています。

予防

①日頃からの体調管理 免疫力が低下しないように

- ◆食事のバランスに気を付けましょう ◆適度な運動を心がけましょう
- ◆質の良い睡眠をとりましょう ◆ストレス発散を心がけましょう

②予防接種

50歳以上の方を対象に2種類のワクチンがあります。乾燥弱毒生水痘ワクチンは1回接種、带状疱疹ワクチンは2回接種となっています。予防接種は、発症を完全に防ぐものではありませんが、発症しても軽症ですみ、後遺症の予防につながるとされています。

いずれも、「任意接種」となるため接種費用については全額自己負担となります。ワクチン接種に関する詳細は、取り扱いも含めて医療機関にご確認ください。

問 感染症対策課感染症対策担当 ☎227・9522

夏バテ予防

No.209

健康
応援団

「バテる」とは、疲れて動けなくなることです。「疲れ」とは、痛みや発熱と同様に「これ以上、運動や仕事などの作業を続けると体に害が及びますよ」という人間の生体における警報のひとつです。夏バテとは、夏の暑さや紫外線が原因の疲労で、私たちに「休め」の警報が出ている状態なのです。

ところが、エアコンの効いた室内に居ても、夏バテは起こります。なぜでしょう? 「疲れ」は、臓器の働きを調節し体のバランスを維持する「自律神経を酷使した結果」だと考えられています。涼しい室内に居ても、暑い屋外に出ることもあり、そのたびに体温調節をするため自律神経が働きます。寒すぎる部屋にずっと居ることも、自律神経を酷使します。自宅では、エアコンの設定温度を適切にし、外出先や電車では、体を冷やし過ぎないように羽織れるものを持ちましょう。

疲労を回復させるのは、「睡眠」が最も効果的であるとされます。質の良い睡眠をとるには、夏でも湯船に浸かって体をリラックスさせ、寝る前はスマートフォンやパソコンの作業は避けて、明かりも暗めにします。肌触りの良いパジャマや寝具を用意して、ぐっすりお眠りください。

疲労回復効果がある食べ物としては、イミダゾールジペプチドを含む鶏の胸肉もよいとされています。エアコンで冷えた体を温める、鶏の胸肉を使った温かいスープなどもお勧めです。

参考:「健康長寿ネット 疲労とは? 疲労の原因と回復方法」

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 塩澤 和子

女性限定！ 腹筋、骨盤底筋エクササイズ講座

おなか周りが気になる、咳やくしゃみのはずみで尿漏れが…。筋力の低下や尿漏れは出産経験や加齢などで多くの女性が経験する出来事です。正しい対処で予防や改善が図れます。骨盤底筋を鍛えて女性特有の悩み(膀胱・子宮に関するもの)を解消しましょう。

- 対** 市内在住の女性の方
- 日** 9月13日(火)14時～15時 **場** 保健センター
- 講** 健康運動指導士
- 内** 咳やくしゃみのはずみの尿漏れ予防エクササイズの指導
- 定** 20人(申込順) **料** 無料
- 持** 飲み物、汗拭きタオル、ヨガマット(またはバスタオル)
- 他** 運動できる服装と靴でご参加ください。
- 申 問** 8月1日(月)から保健センターへ ☎271・2745 またはファクシミリ(☎271・2747)

定例健康ウォーク

ウォーキングは、健康づくりにとても有効な運動です。講師付きなので、初心者でも安心して参加できます。ご自身の健康づくりのきっかけに、参加してみませんか(雨天の場合は、室内で運動を行います)。

- 対** 市内在住の方
- 日** 9月9日(金)9時30分～12時
- 場** 富士見市民センター
- 講** 鶴ヶ島ウォーキングクラブ
- 内** 3～5kmのコースを歩きます。
- 定** 20人(申込順)
- 料** 無料
- 持** 飲み物、タオル、帽子、レジャーシート、筆記具
- 他** 両手のあく服装でお越しください。
- 申 問** 8月3日(水)から健康長寿課健康増進担当へ電話またはファクシミリ

ふれあい 掲示板

仲間になりませんか

ズンズン&リリー (ヨガ、ダンスフィットネスなど)

- 対** 女性
- 日** 毎週水曜日11時～12時30分
- 場** 女性センター
- 問** 和田 ☎090・2451・5754

鶴ヶ島太極拳クラブ

- 日** 毎週金曜日(月4回)10時～12時
- 場** 大橋市民センター
- 問** 小山 ☎286・8405

ひびき(自彊術、ダンベル)

- 日** 毎週木曜日14時～15時
- 場** 女性センター
- 問** 藪井 ☎286・3093

かろやか太極拳クラブ

- 日** 毎週木曜日13時～15時
- 場** 北市民センター
- 問** 岡村 ☎286・3293

金子道場(空手)

- 日** 毎週金曜日19時～21時
- 場** 西市民センター
- 問** 金子 ☎090・7631・1934

出かけてみませんか

ヒロシマ市民の描いた原爆絵画展

- 日** 8月20日(土)・21日(日)11時～18時
- 場** 坂戸市文化施設「オルモ」
- 料** 無料 **申** 不要
- 問** 白石 ☎281・6595

第18回透明水彩スケッチを楽しむ 「楽画喜会展」

- 日** 8月30日(火)～9月4日(日)10時～17時(初日は12時から、最終日は16時まで)
- 場** 中央図書館
- 料** 無料 **申** 不要
- 問** 湯地 ☎090・6153・3044

彩の国大学コンソーシアム 公開講座「さいたま遊学2022」 ～知的、快適生活のススメ～

- 日** 9月6日(火)～13日(火)13時40分～16時45分(期間内4日間7回実施)
- 場** ウェスタ川越
- 料** 無料
- 申** 8月10日(水)までに(必着)、十文字学園女子大学地域連携推進課(〒352-8510新座市菅沢2-1-28)へ往復はがきを郵送
- 問** 同大学 ☎048・477・0958

参加してみませんか

秋季市民テニス大会

- 対** 市内在住在勤在学の方またはテニス協会員
- 日** 9月18日(日)8時30分～16時30分
- ※ 予備日9月25日(日)
- 場** 男子：市民テニスコート、女子：富士見テニスコート
- 料** 1組2000円(当日徴収)
- 種目** 一般男子複、一般女子複、ベテラン男子複(45歳以上合計120歳以上)
- 申** 往復はがき往信用に種目、ペアの氏名、年齢、住所、電話番号、メールアドレス、返信用に氏名、郵便番号、住所を記入し、9月9日(金)までに高橋秀和(〒350-2215南町1-23-1)へ郵送
- 問** 高橋 ☎080・9709・3355

鶴ヶ島レッドファイターズ 創立40周年記念ソフトボール大会

- 対** 鶴ヶ島レッドファイターズOG、関係者、保護者
- 日** 8月13日(土)・14日(日)16時30分～20時30分
- 場** 運動公園
- 料** 無料 **申** 不要
- 問** 石倉 ☎080・6547・9464

10月号の原稿締切は、8月19日(金)です

※「仲間になりませんか」のコーナーは、同一サークルなどは年1回の掲載です。それ以外の原稿は、同一サークル年3回までで、同一号には1件までの掲載に限らせていただきます。