

# 11月の健康カレンダー

## ● 愛育班活動

内容	日	曜日	場所
分班長会議	17	金	沼島総合センター

## ● 健康相談

内容	日	曜日	時間	場所
生活習慣病相談、 栄養相談、 血圧測定など	20	月	9:00～10:30 13:00～15:00	市役所本館1階

## ● 乳幼児健康カレンダー

( )は対象

内容	日	曜日	受付時間	場所
母親学級	9	木	13:15～13:30	
4か月児健康診査 (29年7月生)	28	火	12:30～13:00	
10か月児健康診査 (29年1月生)	21	火	12:30～13:00	
1歳6か月児健康診査 (28年4月生)	7	火	12:30～13:00	
2歳児歯科健診 (27年8月生)	15	水	13:00～13:30	
3歳児健康診査 (26年10月生)	14	火	12:30～13:00	
就学前5歳児健康診査 (24年11月生)	27	月	12:30～13:00	南あわじ市 保健センター
強い歯大好き健診 (26年8月・27年2月生)	1	水	13:15～13:45	
育児相談 (28年9月生)	10	金		
(29年4月生)	30	木	13:30～14:00	
食育講座赤ちゃん栄養サロン (29年6月生)	29	水	9:45～10:00	
遊びの教室(予約制)	2	木	9:30	
発達支援相談(予約制)	2	木	13:30～	

## 時間外診療病院

月	平成病院
火	平成病院 八木病院
水	中林病院 南淡路病院
木	翠鳳第一病院
金	中林病院
土	翠鳳第一病院

平日18:00～23:00  
土曜13:00～23:00  
※当直医によって専門以外の診療はできない場合があります

## 休日応急診療所(賀集地区公民館横☎53-1536)

診察日	9:00～11:30 13:00～16:30	19:00～22:30
3日(日)	守本圭希 医師	鈴木俊示 医師
5日(日)	日笠久美 医師	平山 毅 医師
12日(日)	齊藤雅文 医師	西口 弘 医師
19日(日)	穀内純江 医師	前田昌己 医師
23日(木)	高田育明 医師	瀧川 卓 医師
26日(日)	福田郁夫 医師	友清龍一郎 医師

## ● 阿波踊り体操(いずみ会主催)1回100円

内容	日	曜日	時間	場所
阿波踊り体操	1	水	10:00～	南あわじ市 保健センター
	15	水		

## ● 献血

日	曜日	受付時間	場所
19	日	10:00～11:45 13:00～16:00	くつろぎプラザ シーバ

## ● いずみ会リーダー養成講座 (歯の健康づくり・生活習慣病予防)

日	曜日	時間	場所
9	木	10:00～13:00	中央公民館

## ● 特定保健指導(ヤク教室)※要予約

内容	日	曜日	時間	場所
体重・腹囲・血圧測定 教室参加者体験談・ 論鶴羽ダム周囲ウォ ーキング	22	水	9:30～ 12:00	中央公民館 論鶴羽ダム

※各種教室・相談のお問い合わせは、健康課(☎43-5218)まで

## スマイルカフェ ☕ ※申込不要

認知症の人とご家族、地域の人も気軽に集え、  
家族らが抱える介護負担の相談にスタッフが応じます。

日 時 11月7日(火) 13:00～16:00  
場 所 いちばん星(南あわじ市市福永572)  
☎地域包括支援センター☎43-5237

## 市地区 認知症SOSネットワーク 模擬訓練の参加者募集!

この模擬訓練は、地域の人が認知症について学習を  
したうえで、認知症の高齢者が行方不明になったと  
想定し、行方不明になった人を探し、声をかけて安全  
に保護するまでの訓練です。 ※要申込。当日参加可

日 時 12月3日(日) 13:30～16:00  
場 所 中央公民館講義室  
☎地域包括支援センター☎43-5237

## 小児救急医療

### ◆小児夜間救急電話センター

毎日午後10時～午前6時までの間、医師が輪番で小  
児夜間救急診療を行っています。

☎小児夜間救急電話センター☎44-3799

### ◆休日小児救急診療

日曜・祝日・年末年始の休日、みなと元気館内の洲  
本市市応急診療所において、小児科医の輪番による小  
児救急診療所を開設しています。

受付時間 9:00～11:30、13:00～16:30  
☎洲本応急診療所☎24-6340

# 脳脊髄液減少症って知っていますか?

☎健康課☎43-5218

## ? 脳脊髄液減少症とは?

交通事故やスポーツ外傷、頭を打つた、頭にボールが当たった、しりもちをついたなど、体に衝撃を受けたことが原因で、脳脊髄液が漏れだし、減少してしまうことにより、様々な症状を引き起こすといわれています。



## ? どんな症状が出るの?

脳脊髄液が減少することで、大脳や小脳はそれとともに下がってしまい、脳と頭蓋骨をつないでいる神経や血管が引っ張られて脳の機能が低下するために、強い頭痛(起立性が主)、首の痛み、倦怠感、めまい、耳鳴り、視機能障害、吐き気、神経系の症状など様々な症状がでます。

特に子どもでは症状が自律神経失調症、心因的なものと似通っているため、周囲から怠けているように誤解されやすく、この病名にたどりつき適切な治療を受けるまで時間がかかっているケースが多いのが現状です。



## 疾患を疑ってみるポイント

- ① 外傷から1か月以内に発症
- ② 起立性頭痛がある
- ③ 頭痛以外の症状がある
- ④ 水分摂取が症状緩和に有効
- ⑤ 天候により症状が影響されやすい
- ⑥ 内服薬などの効果が乏しい



## 注意

脳脊髄液減少症は病名からすると特殊な病気のように感じがちですが、日常的な出来事によって引き起こされる案外身近な病気です。  
早期発見、早期治療が重要です。症状がある場合は早めに受診しましょう。  
※ブラッドパッチ療法(硬膜外自家血注入法)が平成28年4月から医療保険の適用となりました。

## いきいき百歳体操サポーター育成研修 参加者募集

いきいき百歳体操の目的や方法を理解し、応援・支援してくれるサポーターを育成するための研修を開催します。

日 時 右の表のとおり  
場 所 南あわじ市役所第2別館3階多目的ホール  
申込締切 11月15日(水)  
☎地域包括支援センター☎43-5237

### 研修会日時(全4回)

日 程	時 間
1日目 11月20日(月)	13:30～15:15 ※受付は13:15～
2日目 11月27日(月)	
3日目 12月4日(月)	
4日目 12月11日(月)	