

## すこやか生活習慣

### 「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」

(健康増進普及月間 統一標語:厚生労働省)

#### 9月は健康増進普及月間です!

男性79.19歳、女性85.99歳(平成19年簡易生命表)!!平均寿命が著しく伸びたように、近年の国民の健康水準の向上には目覚ましいものがあります。その一方で、社会生活環境の急激な変化などに伴って、生活習慣病(がん、心臓病、脳卒中、糖尿病等)の増加が大きな問題となっています。これらはいずれも日常生活のあり方と深く関連しています。健康の保持・増進を図るためには、運動習慣の定着や食生活の改善、禁煙などの健康的な生活習慣が重要です。

今年度から基本健康診査がなくなり、生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドロームの発見・予防を目的とした特定健診(メタボ健診)が開始されました。また、健診の結果、基準に該当するかたには特定保健指導の案内が届きます。健診は、自分の健康状態を把握し、生活を見直すよい機会です。年1回、忘れずに受けましょう。

9月28日(日)に、**健康フェスティバル**が川口総合文化センター・リリアで開催されます。健康に関する相談コーナーや体脂肪・骨密度・体力測定などを用意しています。

この機会に生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など、生活習慣の重要性への理解を深め、健康づくりへの第一歩を踏み出してみませんか?みなさんの来場をお待ちしています。詳しくは**22ページ**をご覧ください。

## 子育て支援

### 子育て支援センター事業

①**みんなであそぼう** 年齢に応じた楽しいあそびを親子で楽しみましょう。子育てに関する親子講習もあります。

対象...おおむね1歳(歩行完了児)~3歳の幼児と保護者  
9~12カ月児(平成19年9月~12月生まれ)

持ち物...上ばき・手ふき・着替え・ビニール袋  
\*飲み物は各自でご用意ください。

	9~12カ月児 (10組)	1歳児(15組)	2~3歳児(15組)	親子講習 1~3歳児(20組)	時間
南青木 保育所	28日(火) 手あそび・ うたあそび	15日(水) 運動あそび	23日(木) 運動あそび 30日(木) お散歩に行こう	16日(木) 運動会ごっこ 22日(水) エアロビクス	9:30 ~ 11:00
戸塚西 保育所	28日(火) 手あそび・ うたあそび	15日(水) 運動あそび	23日(木) 運動あそび 30日(木) お散歩に行こう	16日(木) 運動会ごっこ 29日(水) エアロビクス	

●参加申し込みは1カ月1回となります。

\*申し込み・問い合わせ...子育て支援センター

南青木保育所 ☎251-7249 (受付時間 月~金曜日13:00~16:00)  
戸塚西保育所 ☎298-4952 (受付開始 9月5日(金)から)

②**0歳児親子サークル「びっころ」**(第2期 10月~11月)

\*市内在住で第1子のかたが対象です。

日程...10月14日・21日・11月4日・11日・18日(毎火曜日)計5回  
初めての子育てをするお母さんとお子さんの交流・あそびの場です。  
(離乳食・子育ての話・ふれあいあそびなど)

時間...9:30~11:00

対象...第2期は平成19年11月1日~20年3月31日生まれのお子さんです。  
第3期は1月~2月です。(詳細は「広報かわぐち」12月号に掲載予定)

\*往復はがきでお申し込みください。

応募者多数の場合、抽選の上、返信します。

\*宛先

南青木保育所 〒332-0031

青木1-4-4

戸塚西保育所 〒333-0815

北原台3-18-10

\*受付締め切り 9月19日(金) 必着

③**園庭開放**...9月はおやすみです。10月は8日(水)・9日(木)・24日(金)です。申し込み不要の自由参加です。雨天の場合は中止となります。  
時間...9:30~11:00(受付は9:30~10:00です。)

④**育児相談**

日時...毎週月~金曜日 13:00~16:00

場所...南青木保育所 ☎251-7261

戸塚西保育所 ☎295-0930

\*次の場所でも実施しています。詳細は問い合わせください。

●川口駅前保育園地域子育て支援センター(川口1-1-1) ☎222-6011

●川口こども園(安行領根岸1291) ☎286-0069

●キッズプラザアスク東川口保育園(戸塚4-21-1) ☎298-0083

# 健康ガイド

Health Care Digest

## 健康アドバイス



### 「肩の痛み」

川口市立医療センター  
整形外科医長

根岸 慎一

肩の痛みでお困りではありませんか? 当院にも肩痛を訴えて受診する患者さんは少なくありません。多くの患者さんが肩の疾患というと「四十肩、五十肩では?」と外来を受診することが多いのですが、病名として四十肩というものではなく、何歳で発生しても五十肩という診断になります。

肩関節疾患として、確かに五十肩は頻発的に多い疾患ではありますが、五十肩と同じような症状であっても、腱板損傷、インピンジメント症候群、石灰沈着性腱板炎、上腕二頭筋長頭腱炎ということも考えられます。これらを鑑別して適切な治療を行うことが、早期治癒につながります。

五十肩は、治癒するのに1年くらいかかると思っているかたも多いでしょう。しかし、現在では投薬や注射などをリハビリテーションと組み合わせることで、強い疼痛は数週間程度で軽減し、関節可動域も改善することが多いです。確かに治療に難渋する患者さんもありますが、そのような場合には、内視鏡で手術的治療することで、術後早期に関節可動域の改善が得られ、疼痛も軽減し、治療に長時間を要することはなくなっています。

大切なのは、痛みを放置せず、最初に医療機関で適切な診断を受けることです。肩の痛みはほかの部位に比べて痛みが強いといわれます。我慢せずに早期受診をしてください。