

第2回 いきいき食堂マイスター養成講座

参加者募集

生活習慣病を予防・改善する「食事のコツ」が学べる講座です。食事のバランスやカロリーがひと目で分かる「SATシステム」やヘルシーランチの調理方法などについて楽しく学びます。

講座を修了した人は「いきいき食堂マイスター」に認定します。家族や友人を食事で元気にするマイスター(名人)を目指しませんか。

参加費 1,500円(全2回分)

対象

- 市内に住み健康づくりに関心のある人
- 2回とも参加できる人

1 回目	とき	2月27日(月) (受付:午前9時30分～) 午前10時～午後0時30分	内容	●いきいき食堂メニューを食べて学ぼう (温泉ドームでヘルシーランチ試食会)
	ところ	七城リバーサイドパーク、七城温泉ドーム	●SATで納得! ヘルシーバランス食のコツ	
2 回目	とき	3月13日(月) (受付:午前9時30分～) 午前10時～午後0時30分	内容	●作って納得! クッキングセミナー
	ところ	泗水公民館	●しなやか血管をつくる! 賢い油の使い方、 選び方(講話と調理実習)	

【申込方法】市役所本庁舎・各総合支所・菊池養生園にある申込用紙に必要事項を記入し提出してください。

【問い合わせ先】菊池養生園保健組合 ☎0968(38)2820

開催日時・場所

とき	ところ
2月27日(月) 午後1時30分～4時	山鹿市民医療センター 医療研修センター
2月28日(火) 午後1時30分～4時	熊本大学医学部付属病院 山崎記念館
3月 3日(金) 午後1時30分～4時	天草地域健診センター 2階会議室
3月 7日(火) 午後1時30分～4時	阿蘇医療センター 講堂
3月 9日(木) 午後1時30分～4時	熊本労災病院 中央診療棟5階会議室

県ホームページ ▶ http://www.pref.kumamoto.jp/kiji_18125.html

肝炎サロン

肝炎サロンは、肝炎患者やその家族など、肝炎に関心がある人の情報交換の場です。病気に對する疑問や治療に関する不安、悩みなどゆっくり語り合ってみませんか。参加無料。事前申込みも不要です。どうぞ気軽に参加ください。詳しくはお問い合わせください。

熊本県健康危機管理課 ☎096(333)2783

献血にご協力ください

とき 2月21日(火)
午前9時25分～11時15分
午後0時30分～4時
ところ 泗水総合支所
内容 400ml献血
薬を飲んでいない人でも献血できる場合があります。会場で医師が判断しますのでご相談ください。献血の安全性向上のため、運転免許証やパスポートなどで本人確認をお願いしています。献血カードを持っている人は一緒にお待ちください。
HIV検査目的の献血は
お断りしています
HIV検査は菊池保健所(☎0968(25)4138)で行ってください。無料・匿名で検査を受けることができます。

歯ツピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

12月9日・16日の歯科検診の結果で、むし歯がなかったお子さんを紹介いたします。(敬称略)

- 森 歩風 (立石)
- 後藤 夏海 (神鶴)
- 角田 雅拓 (北原)

むし歯を予防するためには

- 1 むし歯菌を減らすための毎日の仕上げみがき
 - 2 甘いものを減らしたおやつ工夫
 - 3 歯の質を強くするための定期的なフッ化物塗布
- 家族ぐるみでむし歯予防に取り組み、健康な歯を保ちましょう。

- 富田 悠葵 (西正観寺)
- 平尾 駿 (野間口)
- 川口 桂承 (中町)
- 角田 結 (七坪)
- 茶床 倫太郎 (上赤星)
- 大久保 璃子 (上西寺)
- 中村 柘斗 (上西寺)
- 東 新夏 (野間口)
- 永田 姫愛 (富の原中央)
- 前田 景太 (富の原中央)
- 塚本 真桜 (東原団地)
- 東 美結 (田島団地)
- 右田 透真 (泗水佐野)
- 野口 桃李 (久米一)
- 永田 煌 (南住吉)
- 山本 菜愛 (村吉)
- 片山 絢敦 (高江)
- 田嶋 大夢 (富の原台)
- 平野 果音 (桜山四)
- 久保田 美羽 (川辺南団地)
- 桐原 大和 (尾足)
- 坂本 湊 (川下)
- 森 菜々夏 (あさひが丘住宅)

健康だより

花粉症と目のアレルギー



現在、日本人の4人に1人が花粉症といわれています。スギ花粉が舞う2月中旬から4月初旬は花粉症を発症する人が極めて多い時期です。症状や対策を知り、本格的な花粉飛散時期に備えましょう!



【問い合わせ先】健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219

花粉症はアレルギー性の病気

花粉症は、花粉が原因で引き起こされるアレルギー性の病気です。

主な症状は「くしゃみ」「鼻水」「鼻づまり」「目のかゆみ」の4つ。これらの症状は風邪とよく似ているため、治らないからといって風邪薬を飲み続けたり、症状が軽いからと放っておいたりなど間違った対処をしないように注意しましょう。

風邪と花粉症を見分けるポイント

続けざまに出るくしゃみ、サラサラした鼻水、これらの症状に「目のかゆみ」を伴う場合は、花粉症の可能性があります。

花粉症による目のかゆみは花粉性アレルギー性結膜炎

目はアレルギー反応でかゆみや充血、目やに、痛み・異物感、涙、灼熱感、まぶたの腫れなどさまざまな症状を起こします。それが「アレルギー性結膜炎」です。花粉のシーズンだけ発症するものは、「花粉性アレルギー性結膜炎」と言います。花粉症は、目以外の部分にもアレルギー性鼻炎などの症状が

花粉症はなぜ起る?

人体には、体内に入ってきた細菌やウイルスといった異物を排除しようとする免疫が働いています。ただし、人の体にはあまり害を及ぼさない花粉やハウスダストといった異物では、免疫が働かない仕組みになっています。

アレルギー体質の人は免疫が過剰に働くため、結果として自身の体に障害を与えるケースがあります。花粉によるアレルギーで花粉症を発症する人は年々増加しており、原因は花粉飛散量の増加、大気汚染、住環境の変化などが考えられます。

対策は?

花粉症の場合は、症状の出現しやすい季節にできるだけ花粉と接しないように工夫することが重要です。天候や時間によって花粉の飛び方の特徴を知り、花粉との接触を避けましょう。毎日の花粉情報などのチェックも行いましょう。セルフケアも重要です。ゴーグル型の眼鏡や花粉防止用のマスクの着用が最も効果的です。

治療薬は?

目のアレルギーには、抗アレルギー薬が主に用いられ、かゆみなどを和らげます。花粉症を根本的に治す薬は、現段階ではありません。対策をしっかりと取り、花粉症と上手につき合うことが症状の軽減につながります。

