

みんなきらめけ!!ハッピー体操

介護予防を目的とした体操です。

ところ	5月
市民体育館	1・15日(月)
唐子地区体育館	⑩日(水)
北地区体育館	11・25日(木)
南地区体育館	12・⑫日(金)
大岡市民活動センター	18日(木)
野本市民活動センター	1・⑧・22日(月)
高坂丘陵市民活動センター	②・16日(火)
大岡コミュニティセンター	2・16日(火)
きらめき市民大学	8・22日(月)
きらめき市民大学(男性のみ)	⑬日(月)
市民福祉センター	18日(木)
すわやま荘	⑯日(火)

時間 午前10時～11時30分(大岡・高坂丘陵市民活動センター、きらめき市民大学(男性のみ)は午後2時～3時30分)

※○で囲まれている日は体力測定を行います。開始時間が30分早まります。

対市内在住の60歳以上の人

持フェイスタオル(体操用)、バスタオル(敷物用)、体育館履き、飲物

※事前申込みは不要。ご自宅付近の会場での参加をお願いします。

問総合福祉エリア
☎22-5561 ④25-3305
高齢介護課☎21-1406 ④22-7731

いきいきパス・ポイント対象事業

対象事業に参加して会場の受付又は担当課窓口で「いきいきパス・ポイントカード」を提示するとポイントが付与され、貯めたポイントを地域通貨ぼたん圓と交換できます。

対市内在住の65歳以上の人
ポイント付与期間 4月1日(土)～令和6年2月29日(木)まで

※年度が変わると付与されたポイントは失効します。

ぼたん圓交換申込期限 令和6年3月15日(金)

※申込みは年度内1回に限ります。

今月号掲載の対象事業	ページ
初心者向け・緑のカーテン講習会	15
ファミリー歯科健診	19
市民健康増進センター教室	19
社会教育講座「つぼ押しでココロとカラダを整えよう」	19
社会教育講座「自律神経のお話と整え方」	19
社会教育講座「睡眠リズムを整えよう!～睡眠の仕組みと体内リズム～」	19
社会教育講座「胸筋ばっかーん!呼吸が深くなるストレッチボール」	19
大人のための健康歯援プログラム	21
かんたん料理教室	21
いきいき生活教室	21
みんなきらめけ!!ハッピー体操	21
1日人間ドック・1日併診ドックの助成	21
こちらウォーキングセンターです	23
月例市民ウォーキング	23

問高齢介護課☎21-1406 ④22-7731

健康

大人のための健康歯援プログラム

日5月17日(水)午後(時間は個別対応のため申込後にお知らせ)

場保健センター

対市内在住の成人

内歯と口の健康力チェック、口腔内チェック

申・問事前に健康推進課へ。
☎24-3921 ④22-7435 市HP



高齢者・福祉

高齢者世帯調査

対70歳以上の高齢者のみの世帯

内今年度の高齢者世帯調査を4月から実施します。

体調や困りごと、緊急時の連絡先などについて、民生委員が訪問し調査します。

問高齢介護課☎21-1406 ④22-7731

かんたん料理教室

日5月18日、6月22日、7月20日(木) 午前10時～正午

場高坂市民活動センター

対市内在住の65歳以上の男性

定20人(申込順)

内身近な食材を使った調理実習により、高齢期の栄養のとり方を学ぶ。

費各回400円

申・問5月11日(木)までに直接、電話又はFAXで総合福祉エリアへ。

☎22-5561 ④25-3305

いきいき生活教室

日5月10日、5月24日、6月7日(水)午前10時～11時30分

※5月24日(水)は正午まで

場野本市民活動センター

対市内在住の65歳以上の人

定20人(申込順)

内健康寿命を延ばすために自宅で実践できる運動・栄養・口腔ケアを学ぶ。

費400円(食材費等)

申・問5月2日(火)までに直接、電話又はFAXで総合福祉エリアへ。

☎22-5561 ④25-3305

市民病院・ワンポイントクリニック

手術前に休薬を検討すべき薬剤

薬剤科主任 **竹沢卓也**



皆さんは、自分が内服しているお薬や健康食品・サプリメントを医師や薬剤師にしっかりと伝えられていますか？

「手術と飲み薬の何が関係あるの?」と思う人もいるかもしれませんが、場合によっては手術が延期になってしまったり、患者さんが危険な状態にさらされてしまったりするケースもあります。そういったことを防ぐためにも、薬剤師が入院時に患者さんやそのご家族などから内服しているお薬や健康食品・サプリメントについて確認し、安全に手術が受けられるよう調整します。手術前に休薬を検討すべき薬剤として、主に以下のものが挙げられます。

①出血のリスクがあるもの

代表的な薬剤は抗血小板薬や抗凝固薬と呼ばれる、血液をサラサラにするお薬です。これらを内服していると、手術や処置の種類によっては出血を増やしてしまい、術後の経過などに悪影響を及ぼす可能性があります。

②血栓症のリスクがあるもの

経口避妊薬などの女性ホルモン薬や骨粗しょう症に使われるお薬などが該当します。手術後、しばらく安

静が必要な場合などに血栓ができるリスクが上昇することがあります。

③アシドーシスのリスクがあるもの

一部の糖尿病用薬では造影剤や手術の影響で乳酸アシドーシスやケトアシドーシスという、体の中が酸性に傾いてしまう状態になる危険性があります。治療を行わず、重症化すると命を落とす場合もあります。

④健康食品・サプリメント

健康食品やサプリメントの中にも血液をサラサラにする成分が含まれるものや、薬の効果を強めたり弱めたりするものがあります。

なお、手術や処置をすることが決まった場合には、医師の指示に従って、指定された日付から服薬をやめさせていただきますが、健康食品やサプリメントは休薬する期間の明確な基準が定められていません(当院の場合は、基本的に手術や処置が決まった段階で休薬をお願いしています)。

皆さんもお薬手帳などを活用し、現在内服しているお薬や健康食品・サプリメントなどの情報を正しく伝えられるようにしましょう。

休日当番医

診療時間 午前9時～午後5時 事前に電話相談をして受診

4月	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
29日(祝)	たばた小児科	小児科、内科、アレルギー科、循環器科	吉見町久米田616-8	☎54-8822
30日(日)	こどもクリニックいとう小児科	小児科	東松山市岩殿110-6	☎34-4145
30日(日)	宏仁会小川病院	内科	小川町原川205	☎73-2750

※休日当番医のほかにも、比企地域には日曜日に診察をしている医療機関があります。日曜日に診察している医療機関は、市HPでご確認ください。

休日・夜間診療

事前に電話相談をして受診

名称	日時(診療時間)	施設	電話番号
休日夜間急患診療所	月～土曜日午後5時～11時、日曜日、祝日午前9時～午後11時	東松山医師会病院	☎22-2822
休日歯科センター	日曜日、祝日午前9時から(受付は午前8時30分～11時30分)	保健センター	☎24-3920
比企地区こども夜間救急センター(対象は原則として満15歳以下)	月～金曜日(祝日、年末年始は除く)午後8時から(受付は午後7時30分～10時)	東松山医師会病院	☎22-2822

埼玉県救急電話相談

(小児・大人共通)

☎#7119(又は048-824-4199)毎日24時間対応

問健康推進課
☎24-3921 ④22-7435



市HP