

4月の親子教室・健康相談

内 容	開催日・当日の受付時間・開催場所	対 象	圏
よい歯づくり講座 [予約制]	1(金)13:00~13:30 所西保健福祉センター	1~3歳児とその保護者 (保護者のみの参加も可)	西
	4(月)9:00~9:30 所中央保健福祉センター		中
	15(金)13:00~13:30 所北保健福祉センター		北
	18(月)13:00~13:30 所大沢野生涯学習センター		大
フッ素塗布 [予約制・有料] ※バスタオルを持参してください。	1(金)14:00~15:00 所西保健福祉センター	よい歯づくり講座を受けた 1~3歳児	西
	4(月)13:00~14:00 所中央保健福祉センター		中
	15(金)14:00~15:00 所北保健福祉センター		北
	18(月)14:00~15:00 所大沢野生涯学習センター		大
パパママセミナー [予約制] ※4月5日(火)8:30から 予約開始(申込順)。 ※沐浴・妊婦体験などの 実習はありません。	16(土)9:00~9:30 所西保健福祉センター	妊娠5~8カ月 (16~31週)の 妊婦とその夫	西
	24(日)9:00~9:30 所南保健福祉センター		南
赤ちゃん教室 [予約制]	13(水)9:00~9:30 所北保健福祉センター	4~6カ月児 とその保護者	北
	22(金)9:00~9:30 所中央保健福祉センター		中
乳幼児健康相談 [予約制]	個別に対応しています。お住まいの地区の保健福祉センターへ連絡してください。		

◎4カ月児・1歳6カ月児(1歳6~8カ月児)・3歳児(3歳7~8カ月児)健康診査は個別に通知します。

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、お住まいの地区ではない保健福祉センターを案内することがあります。

◎保健福祉センターは、「子育て世代包括支援センター」の役割を担っています。気軽に相談してください。

◎パパママセミナーは、オンライン開催となる場合があります。最新情報を市ホームページ(「パパママセミナー」で検索)で確認の上、申し込んでください。

4月のまちなか健幸カレッジ

場所/まちなか総合ケアセンター(総曲輪四丁目)

◆ふれあい健康講座 ※費用・申込不要。

時間/13:30~14:00

講師/市民病院・まちなか病院の医師、看護師、管理栄養士など

▶中止の可能性があるため、事前に問い合わせてください。

開催日	テーマ
11(月)	すい炎について
12(火)	腎臓を守ろう
13(水)	日常のスキンケア 手荒れ
14(木)	糖尿病予防のための生活のコツ
18(月)	ノロウイルスのお話
19(火)	こどものお薬の飲ませ方
20(水)	がんについて知ろう
21(木)	乳がん検診を受けましょう
25(月)	MRIとCTどうちがうの
26(火)	気をつけたい高齢者の食事
27(水)	ママと赤ちゃんのための産後エクササイズ ※参加希望の方は、事前に電話で連絡してください。
28(木)	認知症になったらどうなるの?

※マスクの着用をお願いします。

※来場多数の場合、参加できないことがあります。

圏市民病院ふれあい健康講座担当 ☎422-1112

◆まちなか保健室 ※費用・申込不要。

●個別相談 毎週(金)13:00~14:00

健康、子育て、介護などに関する相談

●ミニ講座 14:00~15:00

開催日	テーマ
8(金)	産後ケア応援室の見学と交流 ※妊婦の方対象。
15(金)	音楽を楽しもう 講師/道下和美さん(音楽療法士)
22(金)	歯と口の健康 講師/久郷克美さん(歯科衛生士)

圏まちなか総合ケアセンター ☎461-3618

問い合わせ先一覧

中…中央保健福祉センター(星井町二丁目)	☎422-1172	大…大山保健福祉センター(上滝)	☎483-1727
南…南保健福祉センター(蜷川)	☎428-1156	八…八尾保健福祉センター(八尾町福島)	☎455-2474
北…北保健福祉センター(岩瀬文化町)	☎426-0050	西…西保健福祉センター(婦中町羽根)	☎469-0770
大…大沢野保健福祉センター(高内)	☎467-5812		



診 察 室 から
お答えします

市民病院 副院長・脳神経内科部長 林 茂

Q. 21歳の女性です。毎日のように、右のこめかみがズキンズキンと痛み、その都度鎮痛薬を飲んでいますが、飲み続けても大丈夫でしょうか。

A. 片頭痛が疑われますが、通常の鎮痛薬の連用は、薬物乱用頭痛を引き起こすことがあり、お勧めできません。

片頭痛という名称は、頭の片側が痛むことに由来します。ズキンズキンと拍動するような痛みが特徴で、きらきらした光が見えるなどの前兆を伴うこともあります。日常生活に支障を来し、階段の昇降など、日常的な運動により、痛みが悪化することも特徴の一つです。女性ホルモンの影響で、20~40歳代の女性に起こりやすい傾向があります。

新しい治療法として、月1回注射する予防薬も選択肢に加わりました。片頭痛持ちであると思っていなかった方や、治療薬があることを知らずに諦めていた方も、一度、医療機関で相談してみてください。

圏病院事業局経営管理課 ☎422-1112