



佐野市民病院だより



佐野市民病院 ☎(62)5111

市民講座「あなたの腎臓、大丈夫ですか？」

～放置すると怖い慢性腎臓病について～

糖尿病・高血圧など生活習慣病の合併症として、慢性腎臓病があることをご存じですか。慢性腎臓病の初期症状を見逃したり放置したりすると、血液透析が必要なほど腎臓の機能が低下し、狭心症など心臓の病気まで合併する恐れがあります。

生活習慣病の魔の手から腎臓を守り、その機能を落とさないための基本的な知識を、皆さんと共有することがこの講座の目的です。ぜひご来場ください！

- ▶日時 11月22日(木)午後4時～5時
- ▶会場 市民病院A棟5階研修室
- ▶講師 長田太助さん(当院腎臓病外来非常勤医師)
- ▶定員・参加費 先着40人・無料
- 申込 11月21日(水)までに、直接または電話で地域医療連携室☎(62)9024へ

花粉症のセルフケア

この時期に多いのが、ブタクサやヨモギによる花粉症です。年明けから多くなるスギ花粉も少量ですが、この時期から飛散が始まります。

セルフケアをして、花粉症を和らげましょう。

<花粉症のセルフケア>

- ・マスクやメガネで、ふれる花粉の量を減らす(メガネ着用で、ふれる花粉の量は1/2に減少)
- ・花粉情報に注意し、飛散の多い時は外出を控える
- ・帰宅時は、衣服や髪をよく払ってから入室する
- ・洗顔とうがいをし、鼻をかむ
- ・飛散の多い時は、窓・戸を閉める
- ・こまめに部屋の掃除をする
- ・タバコは避ける(粘膜を傷つける可能性あり)

※症状が悪化する前に医師の診察を受け、治療を行うとより効果的です

●○外来診療案内●○

■診療科目 内科／循環器内科／呼吸器内科／消化器内科／消化器外科／外科／脳神経外科／麻酔科／小児科／婦人科／眼科／皮膚科／泌尿器科／耳鼻咽喉科／リハビリテーション科／整形外科／放射線科

■休診日 第2・4土曜日／日曜日／祝日(第1・3・5土曜日は午前中のみ診療)

■診療科目 事前に電話☎(62)5111へお問い合わせください



地域子育て支援センター情報



地域子育て支援センターは、地域の子育て家庭の育児を手助けし応援しています。0歳のお子さんから利用できます。予約の必要はありません。お気軽に遊びにきてください。また、子育て相談も随時受け付けています。 ※インフルエンザなどの流行の際は、お休みすることがあります

ぴよぴよルームくずう(くずう保育園内)☎(85)3456 ぴよぴよルームためま(ためま保育園内)☎(62)7041

●○ぴよぴよルーム●○

▶利用時間 月～金曜日 午前10時～午後4時(お弁当を持ってくると1日遊べます)

	くずう	ためま	内容
11月	2日(金)	8日(木)	野菜ソムリエによる話
	16日(金)	14日(水)	さかなつりゲーム
	27日(火)	20日(火)	英語で遊ぼう

●○ぴよぴよ出張広場(11月)●○

▶利用時間 26日(月) 午前9時30分～11時30分
▶会場 界地区公民館

地域子育て支援センターは次の施設でも実施しています。
風の子保育園☎(24)2235 大栗保育園☎(20)5255
認定こども園あかみ幼稚園☎(25)3608

●○すくすく広場●○

保育園のお部屋や庭で遊べます。親子で楽しめる遊びを用意しています。

▶利用時間 午前9時30分～11時30分

会場(保育園)	日程(11月)	内容
伊勢山・堀米	6日(火)	絵を描こう
石塚・赤見城	13日(火)	手形をとろう
赤坂・大橋	14日(水)	絵を描こう
ときわ	8日(木)	小麦粉粘土
新台	20日(火)	絵を描こう

●○お庭で遊ぼう(11月)●○

▶利用時間 7日(水)・21日(水) 午前9時30分～11時30分

▶実施保育園 米山・村上・高萩・若宮・吉水保育園

地域子育て支援まちなかプラザ「ゆめほけっと」☎(27)0224 休館日：木曜日、祝日、第3土・日曜日

佐野駅前「ぱるぼーと」2階にある遊びの広場です(飲食自由)。一時預かり保育も行っています。

▶利用時間 午前9時～午後5時
▶開催時間 午前10時30分～(看護師さんの相談日のみ、午前10時～正午)

	講習会	乳幼児親子教室	誕生会	看護師さんの相談日
11月	6日(火)乳幼児音楽プログラム 講師：永澤恭子さん	28日(水) おはなしを楽しもう	21日(水)	16日(金)