

# 健康



## 健康づくりの教室 クリスマス料理も

保健センターで次の三つの教室を開催。クリスマス料理など楽しみながら学んでみませんか。

### 初心者のクリスマス料理

日時 12月2日 午前9時30分  
午後1時30分 会場 保健センター 対象 十九歳～三十九歳の調理の初心者 先着四十人  
内容 栄養の話、調理実習など

参加費 無料(材料費は実費負担) 申し込み 11月25日までに同センターへ

223 8844へ。  
健康テレホンサービス  
234 4970  
健康テレホンサービスの原稿検索と健康相談がインターネットで利用できます。アドレスは <http://www.rajin.com/kenko/>です。

高脂血症教室  
日時 12月3日・10日、午前9時30分 正午 会場 保健センター 対象 一般、先着二十人  
内容 保健師・栄養士の話し込み 11月26日 までに同センターへ

### ここから始める運動教室

日時 12月7日 午前9時30分 正午 会場 保健センター 対象 一般、先着三十人  
内容 運動の話と実技 申し込み 11月30日 までに同センターへ  
問い合わせは同センター

水曜 甲状腺ホルモンの異常  
火曜 同  
月曜 ホルモンの話  
木曜 同  
金曜 ホルモンと糖尿病  
土曜 ホルモンと高血圧  
直接相談タイム 医師が直接相談。11月11日(皮膚科と眼科)・19日(歯科)、午後7時30分～9時

# 健康手帳

## コンタクトレンズの使い方

コンタクトレンズは、眼鏡より自然に近く見えるため、また美容の面からも1,600万人以上に使用されています。しかし、どんなに使い心地が良くてもコンタクトレンズは異物。目の角膜に直接触れるため、使い方によってはトラブルを起こし、最悪の場合は失明することもあります。

コンタクトレンズを正しく使い、トラブルを防ぐために、次の3点を守りましょう。

使用期限を守る ケースも含め、毎日レンズのこすり洗いを中心とした洗浄をする 必要に応じて眼鏡も持ち、コンタクトレンズと使い分ける。

コンタクトレンズには必ず寿命があります。使い捨てレンズはもちろん、使い捨てでないハードレンズやソフトレンズも同じです。また、1日タイプ以外の使い捨てレンズは当然ケアが必要。手入れによって寿命も伸びます。使い捨てレンズの使用期限を過ぎて使用すると、角膜かきようや角膜炎・巨大乳頭結膜炎など眼の大きなトラブルの原因にもなりかねません。また、レンズケースが汚れていればレンズも汚れ、トラブルの原因になります。眼鏡とコンタクトレンズは上手に使い分けることも大切で、職場や学校ではコンタクトレンズを使用し、帰宅したら服を着替えるように眼鏡に替え、眼を休めることが重要です。

コンタクトレンズを使用するときは、眼科医の定期健診を受け、異常があればすぐに外し、必ず受診しましょう。(前橋市医師会 結城 尚)

## 休日当番医

夜間急病診療所 朝日町四丁目9 5 243 5111  
午後8時～午前0時 内科と小児科  
救急病院等案内(消防本部内) 221 0099

下表の休日当番医(市内の内科・外科・婦人科・耳鼻科・眼科のみ)の所在地が、市医師会のホームページ地図情報で検索できます。アドレスは<http://maebashi.gunma.med.or.jp/>です。また、iモードやボーダフォンライブ!などの携帯電話からもアクセスできます。アドレスは<http://maebashi.gunma.med.or.jp/i/>です。

| 月  | 日  | 週    | 内科                                |                                   |                                     |                                  | 外科                                     |                                 | 婦人科                                 | 耳鼻科                               | 眼科                              |
|----|----|------|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|--|---------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| 11 | 14 | 第2日曜 | 大川小児科医院<br>若宮町二丁目(児)<br>231-5288  | 敷島医院<br>川原町(内)<br>235-9339        | 本間小児科内科医院<br>文京町四丁目(児内)<br>221-6807 | 前橋城南病院<br>富田町(内)<br>268-4111     | 掛川医院<br>総社町二丁目(外内)<br>251-0415         | 世田谷病院<br>朝倉町(整)<br>265-6522     | さくらレディースクリニック<br>表町二丁目<br>224-7606  | みうら耳鼻科医院<br>広瀬町三丁目<br>266-7023    | かめい眼科<br>城東町一丁目<br>260-1200     |
|    | 21 | 第3日曜 | 須田こどもクリニック<br>後閑町(児内)<br>265-6777 | 前橋協立診療所<br>城東町三丁目(内児)<br>231-6060 | 富沢医院<br>江田町(内)<br>251-5414          | 伊藤内科医院<br>下小出町二丁目(内)<br>232-0537 | 前橋外科医院<br>天川町(外)<br>263-1018           | 三村整形外科医院<br>上細井町(整)<br>234-4477 | 産科婦人科小川医院<br>高崎市赤坂町<br>027-322-0595 | 松山耳鼻咽喉科<br>高崎市柳川町<br>027-322-3333 | 小林眼科<br>高崎市南大類町<br>027-353-4110 |
|    | 23 | 祝日   | 吉田小児科医院<br>箱田町(児)<br>253-7733     | 上武呼吸器科内科病院<br>田口町(内)<br>232-5000  | かたひら内科医院<br>下沖町(内児)<br>230-8811     | さくらクリニック<br>青梨子町(泌内)<br>210-7171 | 菅谷泌尿器科皮膚科医院<br>西片貝町五丁目(外泌)<br>243-5525 | 岩崎外科医院<br>六供町(外脳外)<br>223-7823  | そだ医院<br>大利根町一丁目<br>251-1374         | 斉藤クリニック耳鼻科<br>日輪寺町<br>235-8880    | 結城眼科医院<br>西片貝町三丁目<br>226-7575   |

薬局(保険調剤) 日曜・祝日は市薬剤師会会営薬局 紅雲町一丁目2 15 223 8400 ・午前9時30分～午後6時

歯科(救急) 日曜・祝日は歯科医師会館 岩神町二丁目19 9 237 3685 ・午前10時～正午、午後1時～3時

休日当番接骨院(柔道整復の施術) 11月14日 = 中島接骨院(上小出町二丁目) 231-1643、森下接骨院(大胡町) 283-0994 11月21日 = 堤接骨院(三俣町一丁目) 232-2229、吉沢接骨院(大渡町一丁目) 254-2113 11月23日 = 細野接骨院(南町三丁目) 223-3355、真塩接骨院(西片貝町三丁目) 223-1310