

平日夜間・休日診療

【平日夜間診療】

小児科・内科

「平日夜間及び休日急患診療所」(緑丘2-2-27 上尾医療センター内、☎774-2661・☎772-1353)で行っています。

- ▶診療日 月～金曜日(祝日を除く)
- ▶診療時間 午後8～10時(受け付けは午後8時～9時30分)

【休日診療】

小児科・内科・外科

「平日夜間及び休日急患診療所」(上記参照)で行っています。

- ▶診療日 日曜日・祝日・年末年始
- ▶診療時間 午前9時～正午、午後1～4時(受け付けは午前11時30分まで、午後は3時30分まで)

歯科

「北足立歯科医師会休日診療所」(鴻巣市赤見台1-15-23、☎048-596-0275)で行っています。

- ▶診療日 日曜日・祝日
- ▶診療時間 午前9時30分～午後0時30分

【休日】

産婦人科

11月	当 番 医
3日	木下産婦人科クリニック ☎787-5533・☎787-3801
4日	上尾中央総合病院 ☎773-1111・☎773-7122
11日	ひらしま産婦人科 ☎722-1103・☎722-1146
18日	ナラヤマレディースクリニック ☎771-3659・☎771-3922
23日	木下産婦人科クリニック ☎787-5533・☎787-3801
25日	上尾中央総合病院 ☎773-1111・☎773-7122
▶診療時間 午前9時～正午、午後1～4時	

◆広報掲載の後、当番医の変更が生じる場合もあります。各新聞の埼玉版休日医欄も参考の上、お出掛けください。

●こんな時には、埼玉県救急医療情報センターの県民案内サービスのご利用を！

- ①救急車を呼ぶほどではないが、緊急に受診が必要なとき
- ②休日・祝日、夜間などのとき
- ③どこで診てもらえばよいか分からないとき
診療が可能な医療機関をご案内します。

▶電話番号 824-4199(24時間対応)

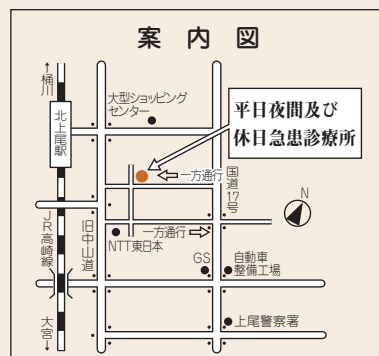
医療機関・薬局の情報は、県ホームページの埼玉県医療機能情報提供システムも併せてご利用ください。

●子どもの急な病気に困ったら小児救急電話相談に相談を！

子どもの急病時(発熱、下痢、嘔吐など)の家庭での対処法や受診の必要性について、看護師が電話で相談に応じます。

▶相談日時 月～土曜日/午後7時～翌朝7時
日曜日・祝日・年末年始/午前9時～翌朝7時

▶電話番号 #8000(NTTプッシュ回線)
833-7911(ダイヤル回線、IP電話、ひかり電話)



377

今月の健康

糖尿病と歯周病

糖尿病とは血液中の糖分をエネルギーに変えるインスリンという物質の働きが低下し、血液中に糖分が溢れてしまう病気です。高血糖の状態が続くと血管が傷付き、失明や慢性腎不全の原因にもなります。現在日本では、糖尿病が強く疑われる人や可能性を否定できない人は合わせて2,210万人と推定されています。

糖尿病の主な原因は、高カロリーの食事や運動不足による肥満などです。近年、歯周病が糖尿病を悪化させることが明らかになってきました。歯周病菌が歯周ポケット(歯と歯ぐきの間の溝)から入り込み増加すると、血液中の免疫細胞が歯周病菌の出す毒素に触れ、TNF-αと呼ばれる物質を出します。このTNF-αはインスリンの働きを妨げます。つまり歯周病でTNF-αが増加すると、インスリンの働きが低下し糖尿病が一気に進行してしまうことがあります。また血糖値が高いと歯茎の毛細血管の血流が悪化して免疫機能が低下し、歯周病菌が退治できなくなってしまうのです。こうして歯周病が悪化するにつれて、糖尿病もますます悪化してしまう、という悪循環を繰り返してしまうのです。逆に、歯周病が改善してくると、血糖のコントロールが改善することがあります。

バランスの取れた食生活を心がけていますか？ 自分の血糖値をきちんと把握していますか？ そして何より歯周病を放置していませんか？ 糖尿病の早期段階では自覚症状が乏しく、自分では糖尿病だと気が付かないことがあります。糖尿病に罹患していると、口腔内の乾燥や喉の渇き、独特な口臭といった口に関連した症状もみられることがあります。定期的な歯科健診を受け、自分のお口の健康を維持することが糖尿病予防にもつながります。

北足立歯科医師会



けんこうガイド

10・11月

内=内 容
対=対 象
定=定 員
持=持 ち 物
費=費 用
申=申し込み

健康推進課(保健センター内) 〒362-0074 春日2-10-33 ☎774-1411 ☎776-7355

母子保健	とき・ところ	内容・対象・持ち物	備 考
10か月児健康相談	10月30日(火) 保健センター 午前9～10時	対平成23年12月の出生児 持母子健康手帳、おむつ、バスタオル	定当日、直接会場へ ※発熱時や感染性疾患の疑いのある人はご遠慮ください。
乳幼児健康相談	10月26日(金) 乳幼児相談センター 午後1時30分～2時30分	対就学前までの乳幼児 持母子健康手帳、おむつ、バスタオル	
両親学級	11月10日(土) 保健センター 午前9時30分～午後3時15分	対平日に妊婦教室に参加できない平成25年1～6月に出産予定の妊婦とそのパートナー 内出産準備について、もく浴実習	定20組(先着順) 申10月10日(水)から電話で健康推進課へ(予約制) ※次回の開催は平成25年2月です。
ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチン接種	生後2カ月～5歳未満の乳幼児を対象に市内実施医療機関で無料接種を行っています。予診票は保健センター、市内実施医療機関に設置しています。接種を希望する場合は、必要性を理解した上で、本人の体調の良い時に受けてください。		
4種混合	11月1日(木)から4種混合ワクチン(百日せき、ジフテリア、破傷風、不活化ポリオ)が定期接種になる予定です。詳しくは、市ホームページまたは『広報あげお』11月号をご覧ください。		
子宮頸がん予防ワクチン接種	無料接種対象は、平成8年4月2日～12年4月1日生まれの女子です。接種を希望する人は、詳しくは市ホームページをご覧ください。 ※平成25年4月以降の補助は未定です。		

成人保健	とき・ところ	内容・対象・持ち物	備 考
健康ライフ応援相談	10月16日(火) 保健センター 午前9時10分～10時10分	内保健師・栄養士などによる個別相談 内健診結果、生活習慣病予防に関心のある人	定4人 申電話で健康推進課へ(予約制)
健診結果説明会	10月31日(水) 原市団地集会所 11月5日(月) 大谷公民館 午後1～3時	内保健師による健診結果説明、保健師・栄養士による個別健康相談 内健診結果、生活習慣病予防に関心のある人	定20人(健康相談は人数が多い場合先着順) 申当日、直接会場へ
運動教室	10月24日(水) 保健センター 11月8日(木) 午後1時30分～3時30分	内メタボ予防のための運動指導 対40～64歳の人 ※現在治療中の方は医師の許可が必要です。	定20人 申電話で健康推進課へ(予約制)
精神科医師によるこころの健康相談	10月26日(金) 保健センター 11月9日(金) 午後1～3時	内保健師・精神科医師による面接相談 内精神面で心配がある人・その家族	定3組 申電話で健康推進課へ(予約制)
臨床心理士によるこころの悩み相談	10月23日(火) 保健センター 11月13日(火) 午前9時～午後4時	内臨床心理士・保健師による面接相談 対対人関係に悩んでいる、眠れないなどのこころの悩みを抱えている人	定4組 申電話で健康推進課へ(予約制)
統合失調症患者の家族サロン	10月18日(木) 保健センター 午後1時30分～3時	内共通の悩みを持つ家族の話し合い 内統合失調症患者の家族	申当日、直接会場へ
集団検診各種健康診査	胃がん、肺がん・結核、乳がん検診、成人歯科健康診査、20～30歳代ヘルスチェックの申し込みを受け付けています。日程、申し込み方法など、詳しくは『上尾市健康カレンダー』または市ホームページをご覧ください。		
個別検診	大腸がん・子宮がん・前立腺がん・骨粗しょう症・肝炎ウイルス(B型・C型)検診を12月28日(金)まで実施しています。詳しくは『上尾市健康カレンダー』または市ホームページをご覧ください。		