

いっぽふみ出す健康づくり



健康増進課

東保健センター 〒362-0015 緑丘2-1-27
(母子保健・予防接種) ☎774-1414・☎774-8188
西保健センター 〒362-0074 春日2-10-33
(成人・精神保健) ☎774-1411・☎776-7355

熱中症に気を付けましょう

昨年度、熱中症による市内の救急搬送者は105人にのぼり、約半数が65歳以上の高齢者でした。気温が35度を超えると熱中症とみられる症状で救急搬送される人が急増します。対策をしっかり行い、熱中症に気を付けましょう。

熱中症の予防対策

①水分をよく取りましょう

屋外・屋内を問わず、水分を小まめに取ることは熱中症対策の基本です。普段の水分補給は水やお茶で構いませんが、汗を大量にかいたときにはスポーツドリンクなどを活用しましょう。

②暑さ対策の工夫をしましょう

●活動する時の工夫

運動や農作業をする時は、休憩を小まめに取りましょう。熱を逃がしやすい素材や白っぽい色の服を着用し、帽子をかぶることも大切です。

●体力低下の予防

体調を整え、体力を維持することも暑さ対策につながります。十分な休養を取り、栄養バランスのよい食事を心掛けましょう。またアルコールは脱水症状を進めるので、スポーツや野外活動の際に飲むことは危険です。二日酔いの時も無理をしないようにしましょう。

●その他の暑さ対策

- 家の中の風通しを良くする
- 扇子やうちわを使用する
- すだれやよしずを使って日陰を作る
- ゴーヤなどを栽培し、緑のカーテンを作る
- 保冷剤で首や脇の下を冷やす
- 風呂の残り湯などで打ち水をする

③エアコンは上手に使いましょう

エアコンを使うときは室温を28度に保つことをお勧めします。また、湿度は70%を超えないように注意しましょう。温度湿度計などで正しく室内環境を知ることが大切です。

④周りの人にも気配りをしましょう

自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。

特に注意が必要な人

乳幼児 水を小まめに飲ませ、服装にも気を配るようにするなど、日頃から様子を十分観察しましょう。また、車内や部屋の中など、気温が上がりやすい場所では一人にしないようにしてください。

高齢者 体温調節機能の低下により、熱中症の危険が高いとされています。喉が渇かなくても水分補給をするように心掛けましょう。入浴や睡眠の前後に水分を取ることをお勧めします。

熱中症の症状と対処法

体調がすぐれない場合は、早めに医療機関で受診してください。また意識がない、反応がないという人を見つけた場合は、すぐに救急車を呼んでください。

程度	症状	対処法
軽症	めまい、立ちくらみ、脚の筋肉がつる	涼しい環境 体を冷やす 水分・塩分の補給
中等症	頭痛、吐き気、嘔吐、だるさ	救急車を呼ぶ 首筋、脇の下、足の付け根を冷やす
重症	ふらふらする、立てない、意識障害、けいれん	体をしっかり冷やす 横向きで安静に 衣服を緩める できるなら水分・塩分の補給 腕は伸ばしてもよい

食育元年 料理教室

おやこで料理

時 所 下表のとおり(時間はいずれも9時20分～13時) ☎市内に在住の小学生とその保護者 ☎400円 ☎各10組(先着順) ☎エプロン、三角巾、布巾2枚
申 電話で各実習日の10日前までに西保健センターへ

とき	ところ
7月12日(土)	平方公民館 原市公民館
7月23日(火)	大谷公民館
7月26日(土)	大石公民館
7月29日(火)	上尾公民館 上平公民館

上尾市食生活改善推進員協議会による料理教室を開催します。

男性の料理教室

時 7月30日(火)9時20分～13時 所 西保健センター
☎市内に在住の男性 ☎300円 ☎20人(先着順) ☎エプロン、三角巾、布巾2枚
申 電話で7月18日(金)までに西保健センターへ

キッズ★クッキング

時 7月30日(火)10～13時 所 東保健センター
☎ご飯、夏野菜のはさみ焼き、カレースープ、ミルクプリン ☎市内に在住の4歳～小学1年生と保護者 ☎500円 ☎15組(先着順)
☎エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具
申 7月1日(火)から電話で東保健センターへ



講演会

「食べもの情報」ウソ・ホント

時 7月26日(土)13時30分～15時 所 東保健センター
☎メディアに惑わされない基本の食生活について学ぶ 【講師】高橋久仁子さん(群馬大学名誉教授) ☎市内に在住の人 ☎150人(先着順)
☎電話またはファクスで住所・氏名・電話番号を7月18日(金)までに西保健センターへ

母子・成人・精神保健事業スケジュール

各事業についての詳細は『平成26年度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。健康カレンダーは東・西保健センター、市役所、支所、出張所などにも置いてあります。

母子保健 東保健センター ☎774-1414



- **すくすく計測会** 8月6日(水) 9:30~11:00
- **10か月児健康相談** 7月31日(木) 9:00~10:00 ☎平成25年9月の出生児
- **にこにこ健康相談会** 7月16日(水) 9:30~10:30
- **フッ素塗布** 7月30日(水) / 西保健センター、8月6日(水) / 東保健センター ※時間はいずれも13:15~14:00です。
- **両親学級** 9月6日(土) 9:30~15:15 ☎11月~平成27年2月出産予定の人【要予約】
- **離乳食教室開始期・初期** 7月17日(木)・8月7日(木) 10:00~11:00 ☎4か月健診を終了した乳児と保護者【要予約】
- **離乳食教室後期** 8月21日(木) 9:30~13:00 ☎平成25年8~10月生まれの子どもと保護者【要予約】

成人保健 西保健センター ☎774-1411



- **健康応援相談** 7月22日(水) 13:00~14:40【要予約】
- **運動教室** 7月23日(水)、8月7日(木) 13:30~15:30【要予約】
- **精神科医によるこころの健康相談** 7月18日(金) 13:00~15:00【要予約】
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 7月30日(水)、8月6日(水) 9:00~16:00【要予約】
- **クローバーの会~うつ病家族のためのグループワーク** 8月5日(水) 13:30~15:30【要予約】
- **統合失調症の家族サロン** 7月17日(木) 13:30~15:00
- **成人検診(がん検診など)【実施期間】** 5~11月 ※集団検診の予約の空き状況はホームページでも確認できます。

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」で行っています。
(緑丘2-1-27東保健センター3階、☎774-2661・☎772-1353)
【診療日】月~金曜日(祝日を除く)
【診療時間】20:00~22:00(受け付け/20:00~21:30)

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】9:00~12:00、13:00~16:00
(受け付け/午前は11:30まで、午後は15:30まで)

平日夜間及び休日急患診療所は、急患の人に急患の診療だけを行います。慢性疾患の診療やかかりつけ医などと同様の精密検査などには対応していません。また投薬は最低日数分になります。

●歯科

「北足立歯科医師会休日診療所」で行っています。
(鴻巣市赤見台1-15-23、☎048-596-0275)
【診療日】日曜日、祝日【診療時間】9:30~12:30

●産婦人科 8月当番医

3日	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
10日	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
17日	ナラヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
24日	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
31日	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146

【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00
※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。

今月の健康

No.398

骨粗しょう症

骨粗しょう症とは骨の量が減り、質も低下して骨が弱くなる病気で、骨折しやすくなります。骨粗しょう症になっても普通痛みはありません。しかし転倒などのちょっとした弾みで骨折しやすくなります。骨折しやすい場所は背中(脊椎)、手首、太ももの付け根(大腿骨頸部)などです。骨折を引き起こすと、その部分が痛くなり動きにくくなります。また背中や腰骨がぶれてしまうと、背中が丸くなったり身長が縮んだりして、歩きづらくなってきます。

体の中の骨は生きています。同じように見えても、新たに作られることと溶かして壊されることを繰り返しています。骨粗しょう症はこのバランスが崩れることで起こり、骨がスカスカになってきます。圧倒的に女性、特に閉経後の女性に多くみられ、女性ホルモンの減少や老化に伴って引き起こされます。他に甲状腺の病気、関節リウマチ、糖尿病、胃切除、ステロイド剤の長期服用が原因になる場合があります。

治療は内服薬の服用や注射などを行います。骨折した場合はそれに応じた治療が必要です。日本には約1,000万人以上の患者がいるといわれており、高齢化に伴ってその数は増加傾向にあります。骨粗しょう症は病状が進んでからの治療が大変なので予防が大切です。閉経後の女性は、整形外科医の定期的な検診をお勧めします。上尾市では骨粗しょう症検診を実施していますので活用してください。

予防にはカルシウムを十分にとる/ビタミンD・ビタミンK・タンパク質をとる/禁煙し、アルコールは控える/運動・日光浴をする/過度なダイエット・偏食は避けるなどが有効です。

上尾市医師会