

献 血	※日程が変更になることがあります。			
と き	と ころ	時 間	内 容	主 催
5月25日(火)	バリュープラザ上尾愛宕店 (愛宕三丁目)	午前10時～正午、午後1時～4時	全血	上尾中央ライオンズクラブ (☎当日、直接会場へ)

平日夜間・休日診療

【平日夜間診療】

小児科・内科

「平日夜間・休日急患診療所」(上尾医療センター内、緑丘2-2-27 ☎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時～10時(受け付けは午後8時～9時30分)

【休日診療】

内科・小児科・外科

「平日夜間・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時～4時(受け付けは午前は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。

- ▷診療時間 午前9時30分～午後0時30分

【休日】

産婦人科

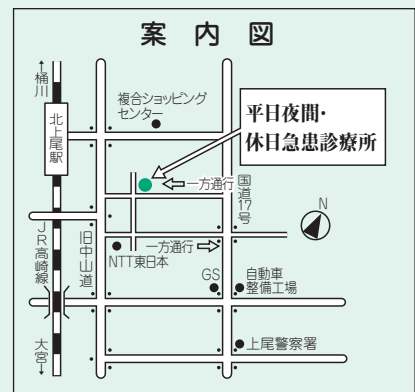
6月	当 番 医
6日	ひらしま産婦人科 ☎722-1103・☎722-1446
13日	ナラヤマレディースクリニック ☎771-3659・☎771-3922
20日	木下産婦人科クリニック ☎787-5533・☎787-3801
27日	上尾中央総合病院 ☎773-1111・☎773-7122

▷診療時間 午前9時～正午、午後1時～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。☎048-824-4199(24時間対応)



口内炎とは、口の中や舌の粘膜に起きる炎症のことです。誰もが1回はなったことがあると思いますが、症状としては痛みを伴ったり、食事の際にしみたりといったことが代表的で、できてしまうとなかなか気になって食事もおいしく食べることができません。通常は放置していても1、2週間もすれば自然に治っていくことが多いのですが、痛みが気になる場合は歯科医院を受診して、塗り薬などを処方してもらったり、使用している入れ歯が原因になっている場合は、入れ歯を削って調整したりすることをお勧めします。

口内炎の原因としては、口の中を食べ物や歯ブラシ、入れ歯などで傷つけてしまったりできてしまうものや、飲食中に誤ってほおの内側や舌をかんでしまったりできるものほかに、体力や免疫の低下、ストレス、ビタミン(B₂やB₆、ビタミンCなど)や栄養不足、そのほかの疾病などが原因でなることもあります。

また口の中には、数百種類の雑菌が存在していますので、唾液の分泌が少なかったり、歯磨きやうがい時間が長期間でさず口の中が不潔な状態になったりしてしまうと、菌が繁殖しやすくなり、口内炎を発症しやすくなるとともに、症状を長引かせてしまいます。症状がひどい場合や、繰り返し起きて起こる場合は、ほかの病気の可能性もありますので歯科医院を受診するようにしましょう。

予防法としては、口の中を傷つけないようにするとともに、うがいや歯磨きを心掛け口の中を清潔に保つこと、そしてバランスの取れた食事を取り、過度の疲労・ストレスを蓄積させないよう、睡眠を十分に取ることも重要なことです。

↓ 北足立歯科医師会 ↓



口内炎

今月の健康

けんこうガイド | 5・6月

内 容
 対 象
 定 員
 持 ち 物
 費 用
 申 込 込 込

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
フッ素塗布	5月20日(木) 尾山台団地集会所	歯科健診(1歳6か月児健康診査など)を受診した4歳未満児(6カ月間隔で塗布できます) 母子健康手帳、タオル、歯ブラシ	費1,365円 当日、直接会場へ
	5月27日(木) 大谷公民館		
	6月1日(火) 保健センター		
	6月4日(金) 原市公民館		
	午後1時15分～2時		
10か月児健康相談	5月21日(金) 保健センター 午前9時～10時	平成21年7月の出生児 母子健康手帳、おむつ、バスタオル	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。
妊婦教室 (両親学級併設)	6月9日(水) 保健センター	出産予定日が平成22年9月～11月の人 2日間で1コース(2日目は夫婦で受講可)	定30組 費300円(食材費) 電話で健康推進課へ(先着順)
	6月15日(火)		
両親学級 土曜1日コース	6月26日(土) 保健センター	出産予定日が平成22年8月～12月の人で平日の妊婦教室に参加できない妊婦と夫	定20組 5月6日(日)から電話で健康推進課へ(先着順)
	午前9時30分～午後3時		
乳幼児健康相談	5月18日(火) 保健センター	身長・体重の計測、発達・育児・食事・歯の相談 就学前の乳幼児 母子健康手帳、オムツ、バスタオル	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。
	午前9時30分～10時30分		
	6月3日(木) 乳幼児相談センター 午後1時30分～2時30分		
4か月児健康診査 1歳6か月児健康診査 3歳児健康診査 ポリオ予防接種	対象者には個別通知。通知のない場合は、お問い合わせください。 ※日程など詳しくは、『予防健診一覧(22年4月～7月)』または市ホームページをご覧ください。		

成人保健	とき・ところ	内容・対象・持ち物	備 考
総合健康相談	6月4日(金) 市役所ロビー 午前9時30分～10時30分	保健師・栄養士による健康相談 健康面で心配がある人 健康手帳(持っている人)	当日、直接会場へ
精神保健相談	5月27日(木) 保健センター 午後1時～3時	保健師・精神科医師による面接相談 精神面で心配がある人と家族	定3組 電話で健康推進課へ(予約制) ※申し込み時に相談内容を確認します。
統合失調症の 家族サロン	5月20日(木) 保健センター 午後1時～3時	共通の悩みを持つ家族の話し合い 統合失調症患者の家族	当日、直接会場へ
うつ病患者の 家族サロン	5月13日(木) 保健センター 午後1時30分～3時30分	共通の悩みを持つ家族の話し合い うつ病患者の家族	当日、直接会場へ
お腹ぽっこり スッキリセミナー ～1に運動、2に 食事、生活習慣 を見直そう!～ (3日間1コース)	1日目 5月31日(月) 午後1時～4時	運動習慣と食生活を見直し、 内臓脂肪型肥満を改善する。医師の講義、調理実習、簡単な運動 内臓脂肪が気になる人(3日間参加できる人)	費300円(食材費) 定35人 電話で健康推進課へ(予約制)
	2日目 6月2日(水) 午前9時～午後2時30分		
	3日目 7月1日(木) 午後1時～4時		
歯ッピー健口セミナー (半日コース)	6月10日(木) 保健センター 午後1時～4時	歯科医師の講義、ブラッシング実習 関心のある人	定35人 電話で健康推進課へ(予約制)
パパと親子 体操1・2・3	5月22日(土) 児童館アッピーランド	父親と子どもの親子体操 2～6歳(就学前)の子どもと父親(母親同席可) 運動できる服装、室内用運動靴、バスタオル、水分補給の飲み物、着替え	定5/22は25組、6/13は13組 電話で健康推進課へ(予約制) ※6/13は5/6(木)から受け付けます。
	6月13日(日) 谷津公民館 午前10時～11時30分 ※谷津公民館には駐車場がありませんので、車での来場はご遠慮ください。		

【個別検診】7月から実施。女性健康診査、骨粗しょう症検診、前立腺がん検診、大腸がん検診、子宮がん検診、肝炎ウイルス(B型・C型)検診 ※成人歯科検診は5月から実施します。
【集団検診】4月から実施/胃がん検診、7月から実施/肺がん検診
 ※申し込みなど詳しくは、『予防健診一覧(22年4月～7月)』または市ホームページをご覧ください。