

いっしょに歩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

参加者募集

食育講演会「競技力向上のためのスポーツ栄養」



木村典代さん

木村典代さん(高崎健康福祉大学教授)は、リオデジャネイロオリンピックで大活躍した卓球選手の食事を支えた公認スポーツ栄養士です。今回、木村さんによる、体づくりのベースとなる食事の講演会を行います。今よりパフォーマンスを上げたいと思っている人、食事の面から子どもの運動を支えたいと思っている保護者や指導者の参加をお待ちしています。 ☎1月21日(土)13時30分～15時30分 所東保健センター 対市内に在住・在勤・在学で高校生以上の人 定150人(先着順) 申1月5日(休)から直接か電話またはファクスで西保健センターへ



「アッピー料理学校1年生」入校生募集

買い物の仕方やお米の炊き方など、料理の基本の「き」を学びます。参加者は、料理初心者の男性だけなので安心です。卒業までに、基本的な料理を作れるようになります。家族からの応募もできます。 ※過去に受講した人は参加できません。 ☎1月25日(水)、2月3日(金)9時30分～13時(全2回) 所西保健センター 対市内に在住・在勤・在学の料理初心者の男性 費700円 定20人(先着順) 申1月4日(水)から直接か電話またはファクスで西保健センターへ



昨年のアッピー料理学校



今回の2日目の献立

なごみ オレンジカフェ和

「オレンジカフェ和」は、若年性認知症の人とその家族がホッと一息できる場所を目指しています。 ☎2月7日(火)10時～12時30分(受け付け/9時45分) 所東保健センター 対65歳未満の若年性認知症の人とその家族 ※発症後で65歳以上の人は相談してください。 費100円(茶菓子代) ※当日、集金します。 定10人程度(先着順) 申実施日の1週間前までに電話で西保健センターへ



ふたご♡みつごのワクワクルーム

「ふたご・みつご」ならではの大変さ・楽しさをみんなでも楽しく語り合おう♪ ☎2月6日(月)10時～11時30分 所東保健センター 対親子同士の交流、保育士による手遊び、身長・体重測定など 対ふたご・みつごの親子(0歳～未就学児)、ふたご・みつごを妊娠中の妊婦 対母子健康手帳、おむつ、バスタオル、飲み物など



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、各支所・出張所にも置いてあります。

母子保健 東保健センター



- **こうのとりの相談(妊活・不妊相談)** 1月24日(火)、2月13日(月)9:15~15:45【要予約・予約専用電話☎070-3131-7256】
- **プレママ教室** 2月10日(金)・15日(水)9:30~15:15 ☎平成29年5~8月に出産予定の人【要予約】
- **パパママ教室** 3月4日(土)9:30~15:15 ☎平成29年5~8月出産予定の人【要予約・2月1日(水)から】
- **離乳食教室開始期・初期** 2月2日(木)10:00~11:00【要予約】☎4か月児健診を終了した子どもと保護者
- **育児教室** 3月2日(水)・15日(水)【要予約・締め切り2月2日(木)】☎平成28年6~9月生まれの子どもの保護者 ※生後6~9カ月の乳児と保護者を対象に実施する育児教室は、今回で終了します。
- **10か月児健康相談** 1月30日(月)9:00~10:00 ☎平成28年3月生まれの子どもの保護者
- **フッ素塗布** ①1月23日(月)②2月13日(月) ☎①西保健センター②東保健センター ※時間はいずれも13:15~14:00です。
- **すくすく計測会** 2月7日(火)9:30~11:00
- **にこにこ健康相談会** 1月24日(火)9:30~10:30

成人・精神保健 西保健センター



- **健康応援相談** 1月16日(月)、2月6日(月)13:30~【個別相談は要予約】
- **動いて楽しく脱メタボ塾** 1月25日(水)13:30~15:30【要予約】☎40~69歳の運動制限のない人
- **食事でむりなく脱メタボ塾** 1月26日(木)14:15~14:45【要予約】
- **統合失調症の家族サロン** 1月19日(木)13:30~15:00
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 1月18日(水)・30日(月)、2月1日(水)13:15~16:10【要予約】
- **精神科医によるこころの健康相談** 2月10日(金)13:00~15:00【要予約】

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)(祝、12月30日~1月3日(火)を除く)
【受付時間】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)・(祝)、12月30日~1月3日
【受付時間】9:00~11:30、13:00~15:30

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)・(祝)(12月30日~1月3日を除く)
【診療時間】9:30~12:30

●産婦人科 1月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

1・8・22日	ナヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
2・9・29日	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
3・15日	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146

※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。

小児の救急電話相談

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。
【相談時間】(月)~(土)/19:00~翌朝7:00、(日)・(祝)・12月29日~1月3日/7:00~翌朝7:00
【電話番号】#8000または☎833-7911

大人の救急電話相談

大人を対象とする夜間の急な病気やけがに関して、看護師が電話で相談に応じます。
【相談時間】(月)~(土)/18:30~22:30、(日)・(祝)・12月29日~1月3日/9:00~22:30
【電話番号】#7000または☎824-4199

今月の健康

No.428

带状疱疹

帯状疱疹は、日常よくみられる病気の一つであり、年間約60万人が発症し、80歳までに3人に1人がこの病気を経験すると推計されるとの調査報告があります。その特徴的な症状である「痛み」が問題となり、患者さんは精神的にもつらい思いをしています。

この病気の仕組みは、ほとんどの場合、子どもの頃にかかった「水ぼうそう」が原因とされています。この時の水ぼうそうのウイルスと体の免疫が戦うわけです。この戦いで負けた水ぼうそうのウイルスは、体の中の神経節という所に隠れてしまいます。このウイルスは長期にわたり潜伏し、例えば、過労による体力の低下、老化、長期の病気による免疫力が低下した時にそのチャンスを得て、再び復活して皮膚と神経の症状が出現します。

初期では、「体の痛み」が先行し、その後、その部位に水泡が出現し、同時に疼痛が増強してくるパターンが一般的です。治療は、抗ウイルス薬、鎮痛薬、塗り薬が主体となります。特に抗ウイルス薬は、ウイルスが増えるのを抑える点で重要な治療の一つです。また、重症で広範囲な带状疱疹の症例については、入院して点滴による治療が必要となる場合があります。また、高齢者では、带状疱疹が治った後でも痛みが続く場合があります(带状疱疹後神経痛)。この場合は、神経ブロックなどの治療が行われますが、専門医とよく相談されることが大切です。

带状疱疹は、一般的に2週間ぐらいで治りますが、この病気にかかってしまった場合は、十分な栄養と休養を取ることが大切です。また、触って他人に感染することはありませんが、水ぼうそうにかかったことのない人、小さな子どもや妊婦にはできるだけ接触しないように注意し、もし体の一部に痛みを感じるであれば、带状疱疹の可能性も常に考え、できるだけ早期に皮膚科の先生の診察を受け、治療を開始することが理想的といえるでしょう。

上尾市医師会

带状疱疹は、日常よくみられる病気の一つであり、年間約60万人が発症し、80歳までに3人に1人がこの病気を経験すると推計されるとの調査報告があります。その特徴的な症状である「痛み」が問題となり、患者さんは精神的にもつらい思いをしています。

この病気の仕組みは、ほとんどの場合、子どもの頃にかかった「水ぼうそう」が原因とされています。この時の水ぼうそうのウイルスと体の免疫が戦うわけです。この戦いで負けた水ぼうそうのウイルスは、体の中の神経節という所に隠れてしまいます。このウイルスは長期にわたり潜伏し、例えば、過労による体力の低下、老化、長期の病気による免疫力が低下した時にそのチャンスを得て、再び復活して皮膚と神経の症状が出現します。

初期では、「体の痛み」が先行し、その後、その部位に水泡が出現し、同時に疼痛が増強してくるパターンが一般的です。治療は、抗ウイルス薬、鎮痛薬、塗り薬が主体となります。特に抗ウイルス薬は、ウイルスが増えるのを抑える点で重要な治療の一つです。また、重症で広範囲な带状疱疹の症例については、入院して点滴による治療が必要となる場合があります。また、高齢者では、带状疱疹が治った後でも痛みが続く場合があります(带状疱疹後神経痛)。この場合は、神経ブロックなどの治療が行われますが、専門医とよく相談されることが大切です。

带状疱疹は、一般的に2週間ぐらいで治りますが、この病気にかかってしまった場合は、十分な栄養と休養を取ることが大切です。また、触って他人に感染することはありませんが、水ぼうそうにかかったことのない人、小さな子どもや妊婦にはできるだけ接触しないように注意し、もし体の一部に痛みを感じるであれば、带状疱疹の可能性も常に考え、できるだけ早期に皮膚科の先生の診察を受け、治療を開始することが理想的といえるでしょう。

上尾市医師会