

# けんこうガイド | 1.2月

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

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

| 母子保健                              | とき・ところ  | 内容・対象・持ち物   | 備 考   |
|-----------------------------------|---|---|---|
| フッ素塗布                             | 1月18日(火) 大石公民館  | ☎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)<br>☎母子健康手帳、タオル、歯ブラシ | ☎1365円<br>☎当日、直接会場へ                                   |
|                                   | 1月27日(木) 平方支所   |   |   |
|                                   | 2月4日(金) 保健センター<br>午後1時15分～2時  |   |   |
| 10か月児健康相談                         | 1月28日(金) 保健センター<br>午前9時～10時   | ☎平成22年3月の出生児<br>☎母子健康手帳、おむつ、バスタオル                               | ☎当日、直接会場へ<br>※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<br>(両親学級併設)                  | 2月8日(火) 保健センター  | ☎出産予定日が平成23年5～7月の人(2日間で1コース(2日目はパートナーと受講可))                     | ☎30組(先着順)<br>☎300円(食料費)<br>☎電話で健康推進課へ                 |
|                                   | 2月17日(木)<br>午前9時30分～午後3時(8日は3時15分まで)<br>(9時15分から受け付け)                               |   |   |
| 乳幼児健康相談                           | 2月3日(木) 乳幼児相談センター   | ☎身長・体重の計測、発達・育児・食事・歯の相談<br>☎就学前の乳幼児<br>☎母子健康手帳、おむつ、バスタオル        | ☎当日、直接会場へ<br>※発熱時や感染性疾患の疑いのある人はご遠慮ください。保護者の健康相談も行います。 |
|                                   | 午後1時30分～2時30分   |   |   |
| 4か月児健康診査<br>1歳6か月児健康診査<br>3歳児健康診査 | 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。<br>※日程など詳しくは、『予防健診一覧 22年12月～23年3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                 | 2月4日(金) 市役所ロビー  | ☎保健師・栄養士による健康相談<br>☎健康面で心配がある人<br>☎健康手帳(持っている人)   | ☎当日、直接会場へ                                  |
|                        | 午前9時30分～10時30分  |   |  |
| 精神保健相談                 | 2月4日(金) 保健センター  | ☎保健師・精神科医師による面接相談<br>☎精神面で心配がある人と家族   | ☎3組<br>☎電話で健康推進課へ(予約制)<br>※申込時に相談内容を確認します。 |
|                        | 午後1時～3時         |   |  |
| 栄養・健康相談<br>(生活習慣病予防相談) | 2月8日(火) 保健センター  | ☎保健師・栄養士・運動指導士・歯科衛生士による高脂血症、高血圧、糖尿病、骨粗しょう症など生活習慣病予防のための相談と健康診査後の相談<br>☎健康面で心配がある人<br>☎健康手帳(持っている人)、歯ブラシ | ☎4人<br>☎電話で健康推進課へ(予約制)                     |
|                        | 午前9時10分～10時10分  |   |  |
| うつ患者の<br>家族サロン         | 1月13日(木) 保健センター | ☎共通の悩みを持つ家族の話し合い<br>☎うつ病患者の家族   | ☎当日、直接会場へ                                  |
|                        | 午後1時30分～3時30分   |   |  |
| 統合失調症患者の<br>家族サロン      | 1月20日(木) 保健センター | ☎共通の悩みを持つ家族の話し合い<br>☎統合失調症患者の家族   | ☎当日、直接会場へ                                  |
|                        | 午後1時～3時         |   |  |

【個別健診】各種がん検診、各種健康診査の本年度の申し込みは終了しました。

【集団検診】肺がん・結核検診を実施しています。

※申し込みなど詳しくは、『予防健診一覧 22年12月～23年3月』または市ホームページをご覧ください。

## 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」(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

| 2月  | 当 番 医                              |
|-----|------------------------------------|
| 6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       |
| 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。

▷電話番号 824-4199(24時間対応)

●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！

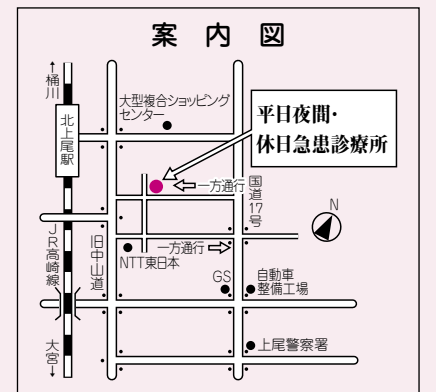
子どもの急病時(発熱、下痢、嘔吐など)の家庭での対処法や受診の必要性について、看護師が電話で相談に応じます。

▷相談日時 月～土曜日/午後7時～11時

日曜日・祝日・年末年始/午前9時～午後11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)



今月の健康

356

貧血

①ふらつとしたり、くらつとしたり、目の前が真っ暗になったりしたら、これは貧血である②栄養が足りない、あるいは鉄分が足りない貧血になる③鉄分が足りない貧血は、鉄分の多い食事を取れば治る——などとよく患者さんが言います。これらは正しい場合も間違っている場合もあります。①について、ふらつとしたり、くらつとしたりするのは多くの場合貧血ではありません。低血圧などの血圧の異常や目まい発作の場合がほとんどです。事故などの外傷による出血や胃腸からの急性の出血が原因で起る貧血がある時、目まいやふらつき感などの症状は多いのですが、慢性的貧血の症状としては、ふらつき感や目まいはあまり多くなく、頭痛、動悸、息切れ、全身の倦怠感などが多いようです。

②については、実際の医療現場ではやはり鉄が足りないために起る貧血、医学用語で「鉄欠乏性貧血」が最も多いと思います。貧血は病名ではなく、血液の成分の一つである赤血球が少なくなっている状態を表します。貧血があった場合、その原因が何かを追求することが大変重要です。貧血にはいろいろな分類がありますが、白血球などの血液の病気が原因で起る貧血と、胃や腸などの出血や腎臓が悪くなって起るものなど血液の病気が原因で起る貧血とに分けられます。貧血の原因になる病気が、栄養分の欠乏だけでなく極めて多様であり、また貧血の原因によって治療法が全く異なります。

③については間違っています。鉄欠乏性貧血と診断された場合、その原因は子宮筋腫などの婦人科的病気が原因で起る場合が多いです。女性の場合は子宮筋腫などの婦人科的病気と、胃や腸などに潰瘍やがんなど出血を起す病気がないか、男性の場合はやはり胃や腸にがんや潰瘍がないかを調べて、それが大変重要です。鉄が足りない貧血があるからといって、その原因を調べず安易に鉄剤を飲むことは慎むべきです。ただし、しっかりと調べた上で貧血を治すために鉄剤を飲むことは重要です。その場合鉄分の多い食事を取るだけで貧血を治すことはできないということをよく覚えておいてください。

(上尾市医師会)