

いっしょに健康づくり



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

3月は

自殺対策強化月間

自殺は、個人の自由な意思や選択の結果ではありません。健康や経済・生活問題、家族問題や学校問題など、さまざまな悩みが原因となり得ますが、専門家への相談や社会的な支援につなげることにより、防ぐことが可能です。

自殺に傾いている人は、「生きたい」という気持ちとの間で激しく揺れ動いており、不眠や原因不明の体調不良など、何らかのサインを発しています。身近な人

の様子が「いつもと違うな」と感じたら、まずはひと声掛けてみましょう。そして話に耳を傾け、専門家や相談機関につなぎ、温かく見守ることで、大切な命を守ることができます。

保健センターで実施している出前講座の一つに、「大人のこころの健康づくり」があります。自分や身近な人の心の健康を保つためにできることについて学べる内容となっていますので、ぜひ利用してください。

こころの健康づくり

心の悩みは誰でも抱えています。右記のようなことで悩んでいる人は、話して心を軽くしませんか？

- ・なんとなく元気がない。
- ・夜、眠れない。朝方、目が覚める。
- ・対人関係に悩んでいる。
- ・もしかしたら「うつ」かな。
- ・家族としての対応について相談したい。

■精神科医によるこころの健康相談

時3月14日(水)13:00～15:00 ☎電話で西保健センターへ

■クローバーの会(うつ病家族のためのグループワーク)

時年6回(平成30年度予定) ※『広報あげお』、市ホームページ、『健康カレンダー』でお知らせします。☑うつ病患者の家族同士で、臨床心理士を交えた意見交換や交流他 ☑うつ病患者の家族 ☎電話で西保健センターへ

■統合失調症家族サロン

時3月15日(木)13:30～15:00 ☑同じ立場の家族が交流したり、気持ちを話したりする ☑統合失調症患者の家族 定15人

■臨床心理士によるこころの悩み相談

時3月19日(月)・29日(木)、4月9日(月)13:15～16:10 ☎電話で西保健センターへ



※上記の事業は、全て西保健センターが会場です。

血圧・血管年齢・足指力などの「測定会」

昨年12月6日に西保健センターでおおむね65歳以上の人を対象に、血圧や血管年齢などを測定する測定会を開催し、137人が参加しました。

測定会では、測定する機会が少ない足指力測定も行いました。足指力測定は、足の親指と人差し指で棒を

挟む力を測定します。力の強い人はバランス感覚があり、歩行機能が高いために転びにくいといわれます。ぜひ、日頃から足の指でじゃんけんをしたり、タオルや新聞紙をつかむ運動を行ったりして、足指力を鍛えましょう。



足指力測定

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『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・出張所にも置いてあります。

母子保健 東保健センター

- 離乳食教室開始期・初期 3月15日(木)10:00~11:10【要予約】
④4か月児健診を終了した子どもと保護者 ⑤50円
 - にこにこ健康相談会 3月19日(月)9:00~10:00
 - このとり相談(妊活・不妊相談) 3月20日(火)9:15~15:45
【要予約・予約専用電話番号④070-3131-7256】
 - 10か月児健康相談 3月29日(木)9:00~10:00 ④平成29年5月生まれの子どもと保護者
 - フッ素塗布 4月6日(金)13:15~14:00 ④東保健センター ⑤1,404円
 - 離乳食教室後期・完了期 4月19日(木)9:30~13:00【要予約・3月22日(木)から】 ④平成29年4・5月生まれの子どもと保護者 ⑤400円
- <産前・産後サポート事業>
- 赤ちゃんとおっぱいタイム 4月18日(木)10:00~11:30【要予約・4月3日(火)9時から】 ④1か月児健診を終了しているおおむね1~3月生まれの乳児と母親 ⑤15組(先着順) ※定員を超えた場合、初参加の人を優先します。
 - パパママ教室 4月21日(土)9:10~12:10【要予約・4月6日(金)から】 ④7~10月に出産予定の人

成人・精神保健 西保健センター

- 動いて楽しく脱メタボ塾 3月20日(火)、4月4日(木)13:30~15:30【要予約】 ④40~69歳の運動制限のない人
- 食事でむりなく脱メタボ塾 4月11日(水)14:15~14:45【要予約】 ④食生活を改善したい人

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 ④774-2661・④772-1353)
【診療日】(月)~(金)(祝を除く)
【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」(左記参照)で行っています。
【診療日】(日)・(祝)
【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、急患の人に応急的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、④048-596-0275)
【診療日】(日)・(祝)
【診療時間】9:30~12:30

●産科 3月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

4・21日	ナラヤマレディースクリニック	④771-0002・④771-3922
11・25日	上尾中央総合病院	④773-1111・④773-7122
18日	ひらしま産婦人科	④722-1103・④722-1146

※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、受診してください。

埼玉県救急電話相談

急な病気やけがに関して、看護師の相談員が医療機関を受診すべきかどうかなどをアドバイスしますので、判断に迷ったときは気軽に電話してください。

【相談時間】毎日24時間

【電話番号】④#7119または④048-824-4199(ダイヤル回線、IP電話、PHSを利用する場合)

※次の番号も利用できます。

大人の救急電話相談/④#7000

小児救急電話相談/④#8000または④048-833-7911

今月の健康

No.442

毛じらみ・頭じらみ

■保健センターより 日常生活での注意点
子どもたちの間で集団発生することがある頭じらみは、頭を付け合って遊ぶ、寝具・脱衣かご・タオル・ヘアブラシの共有などで感染します。頭じらみが流行したことが分かったら、子どもには他人との間でタオルやヘアブラシなどを使い回さないように注意しましょう。また、1人でシャンプーをさせずに、時々は点検も兼ねて、大人がしっかりと髪を洗いましょう。きちんと髪を洗うことで頭じらみを減らす効果が期待できます。
感染物の消毒方法ですが、洗濯できるものは洗濯前に60℃以上のお湯に5分以上浸けてから洗濯しましょう。洗濯できないものは、ポリ袋に入れて封をして2週間以上放置してください。人から離れたしらみは、2・3日で死滅します。

毛じらみは、主に外陰部の陰毛とその周囲、時には脇毛の中や、眉毛に寄生し、特に毛の根元に白色状の点状物として見られるのが通常です。症状は、主に軽いかゆみが発症する場合があります。強い、強いかゆみはありません。原因として最も多いのは、不潔な性交によるものが多く、治療としては、まず患部を清潔にすることで、症状によっては剃毛(毛をそる)やスミスリンパウダー(しらみ駆除に効果がある医薬品)の使用が一般的です。
頭じらみの寄生する部位は、主に後頭部から側頭部が最も多く、一般的にはかゆみはごく軽度、または症状がない場合が多く、虫体が毛髪に付着しているのが気付くことがほとんどです。治療は毛じらみと同様で、頭皮を清潔にすることとスミスリンシャンプーの使用で、根気よく虫卵を除去することが大切です。虫卵もしくは虫体を確認できた場合、なるべく早く薬局へ相談することをお勧めします。
上尾市医師会