

いっば 一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

熱中症にご注意を

7月に入り、いよいよ夏本番です。昨年度、熱中症による市内の救急搬送者は79人に上りました。熱中症について知り、しっかり予防して、夏を元気に過ごしましょう。

◆熱中症とは？

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分(ナトリウム他)のバランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなり、体温上昇、目まい、体のだるさ、ひどい時にはけいれんや意識の異常など、さまざまな障害を起こす症状のことです。

熱中症を予防する五つのポイント

①高齢者は上手にエアコンを

②暑くなる日は要注意

③水分を小まめに補給

④おかしいと思ったら病院へ

⑤周りの人にも気配りを

◆熱中症の症状

| 重症度 | 症状 | 対処法 |
|-----|--|---|
| 軽症 | ・目まい ・立ちくらみ ・こむら返り ・手足のしびれ | ・涼しい場所へ移動 ・安静にする ・冷やした水分・塩分を補給 |
| 中等症 | ・頭痛 ・吐き気 ・体がだるい ・集中力や判断力の低下 | ・衣類を緩め、体を冷やす ・症状が改善しなければ医療機関を受診 |
| 重症 | ・意識障害(受け答えや会話がおかしい) ・けいれん ・運動障害(まっすぐに歩けない他) ・体が熱い | ・急いで救急車を呼ぶ ・涼しい場所へ移動 ・安静にする ・衣類を緩め、保冷剤などで体を冷やす |

軽い症状でも急に重症化するため、注意が必要です。体調がすぐれない場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

食中毒にご用心

県鴻巣保健所 ☎048-541-0249・☎048-541-5020

夏になると、生や十分に加熱されていない肉によるカンピロバクターや腸管出血性大腸菌O157など、細菌を原因とする食中毒が増加します。生や加熱不十分の肉を食べることは危険ですので、避けましょう。また、食中毒にならないために、作る人と食べる人、みんなで予防をしましょう。

①食中毒菌を付けない

材料や手はもちろん、肉や魚を扱った後のまな板や包丁は小まめに洗う。肉の取り扱いにはサラダよりも後にする

②食中毒菌を増やさない

調理したらすぐに食べ、保存する場合は冷ましてから冷蔵庫へ入れる

③食中毒菌をやっつける

食品は中心部まで十分に加熱する。調理器具は熱湯や塩素などで消毒する

離職中で 看護職の資格を持つ人は

届け出を

県ナースセンター ☎620-7339

法律により、看護職の資格を持っていて就業していない人は、県ナースセンターへの届け出が必要になりました。転居や出産・育児などで離職した人は届け出をお願いします。**【届け出方法】**県看護協会ホームページの「とどけるん」(<https://todokerun.nurse-center.net/todokerun/>)から入力するか、電話で県ナースセンターへ

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『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・出張所にもあります。

母子保健 東保健センター



- **プレママ教室** 7月11日(水)9:10~15:30・7月18日(水)9:10~12:00 ⑨9~12月に産予定の人【要予約】
- **このとり相談(妊活・不妊相談)** 7月17日(火)9:15~15:45【要予約・予約専用電話番号⑩070-3131-7256】
- **フッ素塗布** ①7月18日(水)②8月6日(月)13:15~14:00 ⑧①西保健センター②東保健センター ⑩1,404円
- **にこにこ健康相談会** 7月19日(木)9:00~10:00
- **10か月児健康相談** 7月20日(金)9:00~10:00 ⑨平成29年9月生まれの子どもと保護者
- **パパママ教室** 8月4日(土)9:10~12:10【要予約・7月17日(火)から】 ⑩11月~平成31年2月に産予定の人
- **離乳食教室後期・完了期** 8月7日(火)9:30~13:00【要予約・7月9日(月)から】 ⑨平成29年8・9月生まれの子どもと保護者
- **離乳食教室開始期・初期** 8月9日(木)10:00~11:10【要予約】 ⑨4か月児健診を終了した子どもと保護者
- **赤ちゃんとおっぱいタイム** 8月10日(金)10:00~11:30【要予約・7月18日(水)9時から】 ⑨1か月児健診を終了した5~7月生まれの子どもと母親 ⑩15組(先着順) ※定員を超えた場合、初参加の人を優先します。

成人・精神保健 西保健センター



- **統合失調症の家族サロン** 7月19日(木)・8月9日(木)13:30~15:00
- **動いて楽しく脱メタボ塾** 7月24日(火)・8月6日(月)13:30~15:30【要予約】 ⑨40~69歳の運動制限のない人
- **精神科医によるこころの健康相談** 7月26日(木)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(月)・8月10日(金)13:15~16:10【要予約】
- **各種検診(がん検診など)** 実施期間5~11月 ※予約空き状況など詳しくは、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 ⑩774-2661・⑨772-1353)
【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」(上記参照)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、⑩048-596-0275)

【診療日】(日)・(祝)
【診療時間】9:30~12:30

●産科 7月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

| | | |
|--------|----------------|---------------------|
| 1・16日 | 上尾中央総合病院 | ⑩773-1111・⑨773-7122 |
| 8・22日 | ひらしま産婦人科 | ⑩722-1103・⑨722-1146 |
| 15・29日 | ナラヤマレディースクリニック | ⑩771-0002・⑨771-3922 |

※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】⑩7119または⑩048-824-4199(ダイヤル回線、I P 電話、P H S を利用する場合)

今月の健康

No.445

手足口病

手足口病は子どもを中心に流行する感染症で、口の中、手のひら、足の裏、足の甲などに水疱性の発疹が出現する病気です。時には下腿や膝、臀部にも症状がみられます。毎年6月初旬に流行し始め、7月下旬にピークを迎えます。原因となるウイルスとしてはコクサッキーウイルスA16(CA6)、エントロウイルス71(EV71)などが知られています。感染経路は飛沫感染、接触感染、糞口感染(便中に排出されたウイルスが口に入って感染)です。潜伏期は3~5日で発熱を伴うこともあります。高熱が続くことはまれです。口内痛のため飲食が困難になることもあります。口内痛が軽症で数日のうちに自然治癒します。なおCA6感染の治癒後、一時的に爪が剥がれることがあります。自然に治ります。

手足口病には感染予防に有効なワクチンはなく、特効薬もありません。手洗いと排泄物の処理をしっかり行うことが重要です。感染者の便中からは比較的長期間ウイルスが排出され、また不顕性感染(感染したが症状が出現しない)者も多く存在するため、託児施設などで感染者だけを長期に隔離しても感染の拡大を防ぐことは困難です。そのため、感染した子どもの保育所などへの登園を禁止する必要はなく、本人の体調で判断して良いでしょう。

手足口病は特別な感染症ではありませんが、EV71による手足口病では、まれに髄膜炎や脳炎を合併することがあります。症状によってはすぐに医療機関を受診しましょう。

上尾市医師会